133
RUI

NEW YORK TIMESI BESTSELL

Iidsel tolteekide õpetusel põhinev raamat pakub võimsa käitumisjuhise, mis võib kiiresti muuta meie elu uueks vabaduse, tõelise õnne ja armastuse kogemuseks.

4 kokkulepet: Ajatud ja lihtsad tolteekide elutarkused, mis aitavad elus edasi.

OLE OMA SÕNADES LAITMATU

Kõnele ausalt. Ütle vaid seda, mida mõtled. Väldi sõna kasutamist iseenda vastu või teiste tagarääkimiseks. Kasuta sõna jõudu tõe ja armastuse tööriistana.

ÄRA VÕTA MIDAGI ISIKLIKULT

Mitte miski, mida teised teevad, pole seotud sinuga. See, mida teised ütlevad ja teevad, on nende enda reaalsuse, nende enda unenäo peegeldus. Kui oled arvamuste ja tegemiste vastu immuunne, ei saa sinust tarbetu kannatami

ÄRA TEE OLETUSI

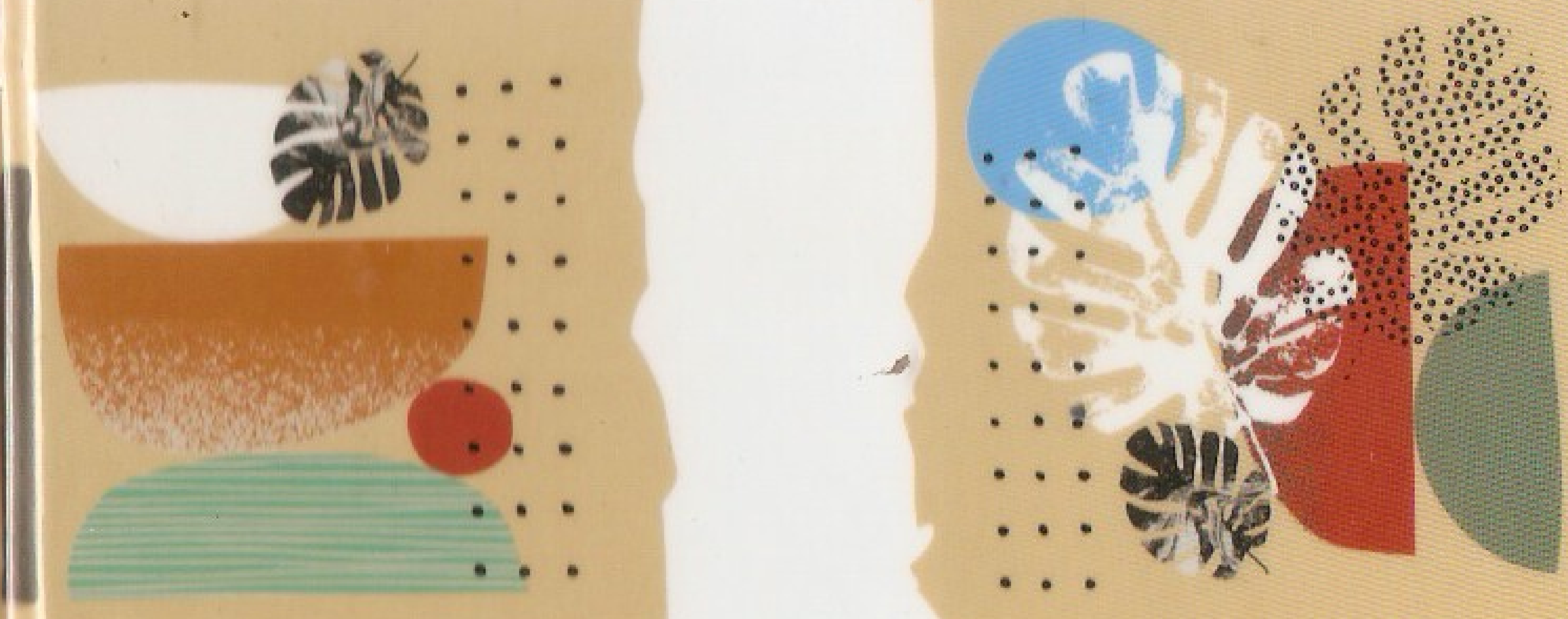
Leia julgust küsimusi esitada ja väljendada oma tõelisi soove. Vältimaks arusaamatusi, kurbust, draamat, suhtle teistega nii selgelt, kui saad. Juba sellest kokkuleppest kinni pidades võid oma elu täielikult muuta.

ANNA ENDAST ALATI PARIM

Su parim muutub iga hetkega: kui oled terve, on see ühtmoodi, kui haig teistmoodi. Anna lihtsalt igas olukorras oma parim ning väldid enesesüü iseenda väärkohtlemist ja kahetsust.

ISBN 978-9916-680-79-7
9 789916 680797
PILGRIM RAAMAT
PILGRIM.EE

DON MIGUEL RUIZ
NELI KOKKULEPET
PILGRIM RAAMAT



NELI KOKKULEPET

TOLTEEGI TARKUSERAAMAT

DON MIGUEL RUIZ

Veel samalt autorilt:

The Mastery of Love
A Practical Guide to the Art of Relationship

The Four Agreements Companion Book
Using The Four Agreements to Master
the Dream of Your Life

The Four Agreements Audio
Loeb näitleja Peter Coyote

Prayers
A Communion with our Creator

The Voice of Knowledge
A Practical Guide to Inner Peace

KUSTUTATUD
01. 06. 2026
Viimsi Raamatukogu

Praktiline teejuht isikliku vabaduse juurde

NELI KOKKULEPET

Tolteegi tarkuseraamat

Don Miguel Ruiz

KUSTUTATUD
01. 06. 2026
Viimsi Raamatukogu

PILGRIM

Originaali tiitel:
The Four Agreements. A Toltec Wisdom Book.
A Practical Guide to Personal Freedom
Copyright © 1997 by Miguel Angel Ruiz, MD
Published by Amber-Allen Publishing, Inc

Tõlkinud Kai Kits
Toimetanud Helve Hennoste
Kujundanud Ivi Piibeleht
Kaaneillustratsioon Shutterstock / Tanya Syrytsyna

© Kirjastus Pilgrim, 2008
© Kirjastus Pilgrim, kordustrükk, 2024
ISBN 978-9916-6807-9-7

Trükk: Tallinna Raamatutrükikoda

Tuleringile –
neile, kes on läinud,
neile, kes on siin,
ja neile, kes veel tulevad

Sisukord

Sissejuhatus 13

1

Kodustumine ja planeedi unenägu 19

2

ESIMENE KOKKULEPE

Ole oma sõnades laitmatu 37

3

TEINE KOKKULEPE

Ära võta midagi isiklikult 55

4

KOLMAS KOKKULEPE

Ära tee oletusi 67

5

NELJAS KOKKULEPE

Anna endast alati parim 77

6

TOLTEEKIDE TEE VABADUSSE

Vanade kokkulepete tühistamine 91

7

UUS UNENÄGU

Taevas maa peal 115

Palved 121

Tänuavaldused

TAHAKSIN ALANDLIKULT TÄNADA OMA EMA Saritat, kes õpetas mulle tingimusteta armastust; isa Jose Luisi, kes õpetas distsipliini; vanaisa Leonardo Maciast, kes andis mulle võtme tolteegi saladuste lahtimuukimiseks ja poegi Migueli, Jose Luisi ja Leonardot.

Tahaksin väljendada sügavat austust ja tänu Gaya ja Trey Jenkinsile nende pühendumuse eest.

Minu tänusõnad kuuluvad ka Janet Millsile – kirjastajale, toimetajale, uskujale. Olen endiselt tänulik ka mu teed valgustanud Ray Chambersile.

Tahan austust avaldada ka kallile sõbrale Gini Gentryle, hämmastavale ajule, kelle ustavus puudutas mu südant.

Avaldan kiitust paljudele inimestele, kes on vabast tahtest aega, südant ja vahendeid panustanud õpetuste toetamisse. Need on teiste hulgas: Gae Buckley, Ted ja Peggy Raess, Christinea Johnson, Judy Fruhbauer (ehk Red), Vicki Molinar, David ja Linda Dibble, Bernadette Vigil, Cynthia Wootton, Alan Clark, Rita Rivera, Catherine Chase, Stephanie Bureau, Todd Kaprielian, Glenna

Quigley, Allan ja Randi Hardman, Cindee Pascoe, Tink ja Chuck Cowgill, Roberto ja Diane Paez, Siri Gian Singh Khalsa, Heather Ash, Larry Andrews, Judy Silver, Carolyn Hipp, Kim Hofer, Mersedeh Kheradmand, Diana ja Sky Ferguson, Keri Kropidlowski, Steve Hasenburg, Dara Salour, Joaquin Galvan, Woodie Bobb, Rachel Guerrero, Mark Gershon, Collette Michaan, Brandt Morgan, Katherine Kilgore (Kitty Kaur), Michael Gilardy, Laura Haney, Marc Cloptin, Wendy Bobb, Ed Fox, Yari Jaeda, Mary Carroll Nelson, Amari Magdelana, JaneAnn Dow, Russ Venable, GU ja Maya Khalsa, Mataji Rosita, Fred ja Marion Vatinelli, Diane Laurent, V. J. Polich, Gail Dawn Price, Barbara Simon, Patti Torres, Kaye Thompson, Ramin Yazdani, Linda Lightfoot, Terry Gorton, Dorothy Lee, J. J. Frank, Jennifer ja Jeanne Jenkins, George Gorton, Tita Weems, Shelley Wolf, Gigi Boyce, Morgan Drasmin, Eddie Von Sonn, Sydney de Jong, Peg Hackett Cancienne, Germaine Bautista, Pilar Mendoza, Debbie Rund Caldwell, Bea La Scalla, Eduardo Rabasa, The Cowboy.

Tolteegid

TUHANDEID AASTAID TAGASI tunti tolteeke kogu Lõuna-Mehhikos kui „naisi ja mehi, kes teavad". Antropoloogid on tolteekidest rääkinud kui rahvusest või rassist, kuid tegelikult olid nad teadlased ja kunstnikud, kes moodustasid iidseid vaimseid tarkusi ja kogemusi uuriva ning säilitava seltskonna. Meistrid (*nagual*) ja õpilased tulid kokku Teotihuacanis, Mexico City piiridest väljas paiknevas iidses püramiidide linnas, mida tunti kui kohta, kus „inimesest saab jumal".

Üle aastatuhande sunniti *nagual*'e esivanemate tarkusi varjama ja nende olemasolu salgama. Eurooplaste vallutus koos mõne õpipoisi isikliku võimu ülbe kuritarvitamisega muutis vajalikuks tarkuse peitmise nende eest, kes polnud ette valmistatud selle arukaks kasutamiseks või kes oleksid võinud seda tahtlikult isikliku kasu eesmärgil kuritarvitada.

Õnneks kandus tolteekide esoteeriline tarkus siiski põlvkondade kaudu mööda erinevaid *nagual*'ide liine edasi. Ehkki see oli sajandeiks saladuseloori mähitud, ennustasid iidsed prohvetid, et saabub ajastu, kui nende

tarkuste edastamine inimestele osutub vajalikuks. Nüüd on Kotka Rüütli liinist põlvnev *nagual* Miguel Ruiz saanud juhendust jagada meiega tolteekide võimsaid õpetusi.

Tolteekide teadmused pärinevad samast põhilisest terviktõest nagu kõik pühad esoteerilised traditsioonid kogu maailmas. Ehkki tolteekide pärimus pole religioon, austatakse kõiki kunagi maa peal õpetanud vaimseid meistreid. Kuigi õpetus on vaimne, saab seda kõige paremini iseloomustada kui elulaadi, mis eristub valmis juurdepääsuga õnnele ja armastusele.

SISSEJUHATUS

Suitsune peegel

KOLM TUHAT AASTAT TAGASI elas mägedest ümbritsetud linnas üks inimene, samasugune nagu sina ja mina. Õppides arstiteadust, tahtis ta omandada esiisade tarkust, kuid ta ei nõustunud täielikult kõige sellega, mida õppis. Ta tundis südames, et midagi peab veel olema.

Kord, kui mees oma koopas magas, nägi ta unes, et vaatab omaenda magavat keha. Ta tuli noorkuu ööl koopast välja. Taevas oli selge ja ta nägi miljoneid tähti. Siis juhtus temas midagi, mis ta elu igaveseks muutis. Ta vaatas oma käsi, tunnetas oma keha ja kuulis iseenda häält ütlemas: „Ma olen valgusest tehtud. Ma olen tähtedest tehtud."

Ta vaatas uuesti tähtede poole ning taipas, et tähed pole need, mis loovad valgust, vaid pigem on valgus see, mis loob tähti. „Kõik on tehtud valgusest," sõnas ta, „ja vahepealne ruum ei ole tühi." Ta teadis, et kõik olemasolev on üks elav olend ning valgus on elu sõnumitooja, sest see on elus ja sisaldab kogu infot.

Siis mõistis ta, et kuigi ta on tähtedest tehtud, pole ta need tähed. „Ma olen tähtede vahel," mõtles ta. Nii nimetas ta tähed *tonal*'iks ja valguse tähtede vahel *nagual*'iks ning ta teadis, et see, mis lõi nende kahe vahel harmoonia ja ruumi, on Elu või Kavatsus. Ilma Eluta ei saanud *tonal* ja *nagual* eksisteerida. Elu on absoluudi jõud, ülim, Looja, kes kõike loob.

Ta avastas järgmist: eksistentsis on kõik ühe elusolendi kuulutus, keda me nimetame Jumalaks. Kõik on Jumal. Ja ta jõudis järeldusele, et inimtaju on lihtsalt valgust tajuv valgus. Ta nägi ka, et mateeria on peegel – kõik on peegel, mis peegeldab valgust ja loob selle valguse peegeldusi – ja illusoorne maailm, **unenägu**, see on nagu suits, mis ei lase meil näha, mis me tegelikult oleme. „Tõeline meie on puhas armastus, puhas valgus," ütles ta.

See arusaamine muutis ta elu. Nüüd, kui ta teadis, mis ta tegelikult on, vaatas ta ümberringi teisi inimolendeid ja kogu loodust ning oli rabatud sellest, mida nägi. Ta nägi iseennast kõiges: igas inimeses, loomas, puus, vees, vihmas, pilvedes, maapinnas. Ja ta nägi, et Elu paneb *tonal*'it ja *nagual*'it kokku eri viisi, et luua Elust miljoneid kuulutusi.

Paari hetkega taipas ta kõike. Ta oli väga erutatud ja ta südant täitis rahu. Ta suutis vaevu oodata, millal saab oma rahvaga jagada seda, mida oli avastanud. Kuid kogetu seletamiseks puudusid sõnad. Ta püüdis teistega rääkida, kuid nood ei mõistnud. Nad nägid, et ta oli muutunud, et tema silmist ja häälest kiirgas midagi kaunist. Nad märkasid, et ta ei mõista enam kellegi ega millegi üle kohut. Ta polnud enam selline nagu kõik teised.

Ta mõistis kõiki hästi, kuid keegi ei mõistnud teda. Nad uskusid, et ta on Jumala kehastus, ja ta naeratas, kui seda kuulis, ning lausus: „See on tõsi. Olen Jumal. Aga teie olete ka Jumal. Me oleme sama, teie ja mina. Me oleme valguse peegeldused. Me oleme Jumal." Ent inimesed ei mõistnud teda sellegipoolest.

Ta oli avastanud, et on ülejäänud inimestele peegel, peegel, milles ta võis iseennast näha. „Igaüks on peegel," ütles ta. Ta nägi ennast kõigis, kuid keegi ei näinud ennast temas. Ja ta mõistis, et kõik elasid unes, kuid ilma teadvustamata, teadmata, mis nad tegelikult on. Nad ei saanud näha teda kui iseendid, sest peeglite vahel oli udu- või suitsusein. Ja selle uduseina oli tekitanud valguspeegelduste tõlgendus, see oli inimeste **unenägu**.

Siis teadis ta, et unustab peagi kõik, mida oli õppinud. Ta tahtis mäletada kõiki kogetud visioone ja nii otsustas

ta end kutsuda Suitsuseks Peegliks, et alati teada: mateeria on peegel ja suits seal vahel on see, mis takistab meid teadmast, mis me oleme. Ta ütles: „Olen Suitsune Peegel, sest vaatan iseennast teis kõigis, kuid me ei tunne üksteist ära meie vahel oleva suitsu tõttu. See suits on **unenägu** ja peegel oled sina, unenägija."

KUSTUTATUD
01. 06. 2026
Viimsi Raamatukogu
Viimsi Raamatukogu

Lihtne on elada kinniste silmadega,
saades kõigest, mida näed, valesti aru ...
John Lennon

1

Kodustumine ja planeedi unenägu

SEE, MIDA JUST PRAEGU NÄED JA KUULED, pole muud kui uni. Näed praegu und. Näed und ärkvel ajuga.

Une nägemine on meele peamine funktsioon ja meel näeb und kogu ööpäev. Ta näeb und, kui aju on ärkvel, ja näeb ka siis und, kui aju magab. Vahe on selles, et kui aju on ärkvel, eksisteerib materiaalne raam, mis paneb meid asju nägema lineaarselt. Kui uinume, siis raami pole ja unenäol on kalduvus lakkamatult muutuda.

Inimolendid näevad kogu aeg und. Enne meie sündi lõid inimesed suure välise une, mida nimetagem ühiskondlikuks unenäoks või **planeedi unenäoks**. Planeedi unenägu on miljonite väiksemate isiklike unenägude summa, kollektiivne uni, mis moodustub perekonna unest, kogukonna unest, linna unest, maa unest ja lõpuks kogu inimkonna unest. Planeedi unenägu sisaldab kõiki

ühiskondlikke reegleid, uskumusi, seadusi, religioone, erinevaid kultuure ja olemisviise, valitsusi, koole, ühiskondlikke sündmusi ja pühi.

Sünnime, kaasas võime õppida und nägema, ja meist enne sündinud inimesed õpetavad meile, kuidas und näha samamoodi, nagu teeb seda ühiskond. Välisel unenäol on nii palju reegleid, et kui sünnib uus inimene, vangitseme lapse tähelepanu ja kinnistame need reeglid tema meelde. Väline uni kasutab emmet ja issit, koole ja religioone, et õpetada meid unes elama.

Tähelepanu on võime, mida meil tuleb salata ja suunata ainult sellele, mida tahame tajuda. Võime korraga tajuda miljoneid asju, kuid kasutades tähelepanu, võime hoida oma meele esiplaanil kõike, mida tajuda soovime. Täiskasvanud meie ümber haarasid meie tähelepanu ja panid kordamise kaudu meisse info. Nii õppisime kõike, mida teame.

Tähelepanu kasutades õppisime ära kogu reaalsuse, kogu unenäo. Õppisime, kuidas ühiskonnas käituda, mida uskuda ja mida mitte, mis on sobiv ja mis on sobimatu, mis on hea ja mis on halb, mis on ilus ja mis on inetu, mis on õige ja mis on vale. Kõik oli juba olemas – kõik teadmised, kõik reeglid ja mõtted selle kohta, kuidas maailmas toimida.

Kui käisid koolis, istusid kitsas pingis ja suunasid tähelepanu sellele, mida õpetaja sulle õpetas. Kui läksid kirikusse, suunasid tähelepanu sellele, mida preester või papp rääkis. Sama dünaamika toimib emme ja issi, õdede ja vendadega – nad kõik püüdsid su tähelepanu haarata. Õpime ka ise teiste tähelepanu haarama ning arendame tähelepanutarvet, mis võib muutuda vägagi võistluslikuks. Lapsed võistlevad nii vanemate, õpetajate kui ka sõprade tähelepanu pärast. „Vaadake mind! Vaadake, mida ma teen! Hei, ma olen siin." Tähelepanuvajadus muutub väga tugevaks ja kandub üle ka täiskasvanuikka.

Väline unenägu vangistab meie tähelepanu ja õpetab meile, mida uskuda, alates keelest, mida kõneleme. Keel on inimolenditele arusaadavaks olemise ja suhtlemise kood. Iga kiri, iga sõna igas keeles on kokkulepe. Nimetame seda siin raamatu leheküljeks, sõna **lehekülg** on nõustumine ehk kokkulepe, mida mõistame. Kui mõistame koodi, on meie tähelepanu vangistatud ja energia kandub ühelt isikult teisele.

Polnud sinu valik rääkida inglise keelt. Sa ei valinud oma religiooni ega moraalseid väärtusi – need olid siin juba enne su sündi. Meile ei antud kunagi võimalust valida, mida uskuda või mida mitte. Meile ei antud valida

isegi kõige väiksemat noist kokkuleppeist. Me ei valinud isegi oma nime.

Lastena polnud meil võimalust valida oma uskumusi, kuid **nõustusime** infoga, mis meieni toodi planeedi unenäost teiste inimeste kaudu. Ainus viis info talletada on kokkulepe, nõusolek. Väline unenägu võib vangistada meie tähelepanu, kuid aga me ei nõustu, siis me seda ka ei talleta. Kohe, kui nõustume, me ka **usume** seda ja seda nimetatakse usuks. Omada usku, tähendab tingimusteta uskumist.

Nii õpime me lastena. Lapsed usuvad kõike, mida täiskasvanud ütlevad. Me nõustume nendega ja meie usk on nii tugev, et ususüsteem kontrollib kogu meie elu unenägu. Me ei valinud neid uskumusi ja vahel tõstsime nende vastu mässu, kuid me polnud piisavalt tugevad, et lahing võita. Tulemus on uskumustele alistumine oma **nõusolekuga**, kokkuleppe sõlmimine.

Mina nimetan seda protsessi **inimeste kodustumiseks**. Ja selle kodustumise kaudu õpime, kuidas elada ja und näha. Inimeste kodustumise puhul on välise unenäo info üle kantud sisemisse unne, luues kogu meie uskumuste süsteemi. Esmalt õpetatakse lapsele asjade nimetused selgeks: emme, issi, piim, pudel. Päev-päevalt, kodus, koolis, kirikus ja telerist õpetatakse meile, kuidas elada,

milline käitumine on vastuvõetav. Väline unenägu õpetab meile, kuidas olla inimene. Meil on kindel arusaam sellest, milline peab olema naine ja milline mees. Õpime ka hindama: hindame ennast, teisi inimesi, naabreid.

Lapsed kodustatakse samal viisil nagu seda tehakse koera, kassi või mõne muu loomaga. Koera õpetamiseks karistame ja premeerime. Armastatud lapsi treenime enam-vähem samal moel kui ükskõik missugust kodustatud looma: piitsa ja prääniku meetodil. Meile öeldakse, et „oled hea poiss" või „oled hea tüdruk", kui toimime emmele ja issile meelepärasel viisil. Kui me nii ei tee, oleme „paha poiss" ja „paha tüdruk".

Kui reeglitele vastu hakkasime, saime karistada, kui neid järgisime, saime tasu. Meid karistati ja premeeriti mitu korda päevas. Varsti hakkasime kartma nii karistust kui ka autasust ilmajäämist. Autasu on see tähelepanu, mida vanemailt või teistelt inimestelt, nagu sugulased, õpetajad ja sõbrad, saame. Peagi arendame preemia saamiseks vajadust vangistada inimeste tähelepanu.

Preemia tekitab hea tunde ja me jätkame toimimist teiste tahtmise järgi, et saada autasu. Hirmust karistuse ja preemiast ilmajäämise ees, hakkame teesklema kedagi, kes me pole, vaid selleks, et teistele meele järele olla, olemaks küllalt hea kellegi teise jaoks. Püüame emmele

ja issile meele järele olla, püüame õpetajaile meele järele olla, püüame kirikule meele järele olla ja nii hakkamegi näitlema. Hakkame kedagi teist mängima, sest kardame, et meid põlatakse muidu ära. Hirm ärapõlgamise ees tuleneb hirmust, et me pole piisavalt head. Lõpuks muutumegi kellekski, kes me tegelikult ei ole. Me muutume emme uskumuste, issi uskumuste, ühiskonna uskumuste ja religiooni uskumuste koopiaks.

Kodustumise käigus lähevad kaotsi kõik meie loomulikud kalduvused. Kui oleme piisavalt vanad, et mõistuslikult taibata, õpime ära sõna „ei". Täiskasvanud ütlevad: „Ära tee seda ega ära tee teist." Tõstame mässu ja vastame: „Ei!" Mässame, sest kaitseme oma vabadust. Tahame olla meie ise, kuid oleme seda väga vähe, sest täiskasvanud on suured ja tugevad. Mõne aja pärast hakkame kartma, sest teame, et iga kord, kui midagi valesti teeme, saame karistada.

Kodustumine on nii tugev, et elu teatud punktis ei vaja me enam kedagi end kodustama. Me ei vaja emmet ega issit, kooli ega kirikut ennast kodustama. Oleme nii hästi treenitud, et hakkame iseendale kodustajaks. Me oleme isekodustatud loomad. Nüüd võime end ise kodustada meile antud uskumuste süsteemi kohaselt ning kasutades ka sama piitsa ja prääniku meetodit. Karistame

end, kui ei täida oma uskumuste süsteemi kehtestatud reegleid, premeerime endid, kui oleme „hea poiss" või „hea tüdruk".

Uskumuste süsteem on nagu seaduseraamat, mis meie meelt juhib. Kõik, mis seaduseraamatus seisab, on meie tõde. Kõik meie hinnangud põhinevad seaduseraamatul, isegi siis, kui need lähevad meie sisemise loomusega vastuollu. Kodustumise käigus on meisse programmeeritud koguni moraalsed seadused, näiteks kümme käsku. Ükshaaval sisenevad kõik need kokkulepped seaduseraamatusse ja valitsevad meie unenägu.

Meie meel kannab endas midagi, mis kõike ja kõiki hindab, nii ilma, kassi kui ka koera – kõike. Sisemine Kohtunik kasutab seaduseraamatu sätteid meie kõigi tegemiste ja tegematajätmiste hindamiseks. Ta mõistab kohut selle üle, mida mõtleme ega mõtle, mida tunneme ega tunne. Kõik on selle Kohtuniku türannia võimu all. Iga kord, kui teeme midagi, mis eirab seaduseraamatu sätteid, ütleb Kohtunik, et oleme süüdi, meid on vaja karistada, meid on vaja häbistada. Nii juhtub päevas mitu korda ja iga päev aastast aastasse.

Süüdistused võtab omaks üks teine osa meis. See on Ohver. Ohver on omaks võtnud süüdistused, süütunde, häbi. See on osa meis, mis ütleb: „Vaene mina, ma pole

küllalt hea, ma pole küllalt tark, ma pole küllalt veetlev, ma ei väärі armastust, vaene mina." Suur Kohtunik nõustub sellega ja ütleb: „Jah, sa pole küllalt hea." Ja see kõik põhineb uskumuste süsteemil, mille uskumist me ise kunagi ei valinud. Need uskumused on nii tugevad, et isegi aastaid hiljem, kui võtame omaks uusi käsitlusi ja teeme omi otsuseid, leiame, et need uskumused kontrollivad ikka veel me elu.

Kõik, mis läheb seaduseraamatuga vastuollu, tekitab päikesepõimikus imeliku tunde. See on hirm. Seaduseraamatu reeglite rikkumine avab emotsionaalsed haavad ja sa reageerid sellele emotsionaalse mürgi tekitamisega, sest kõik seaduseraamatus öeldu peab olema tõene, kõik, mis on su uskumustele väljakutseks, tekitab sinus ebakindla tunde. Isegi kui seaduseraamat eksib, tekitab see sinus **kindlustunde**.

Sestap ongi suurel määral julgust vaja, et omaenda uskumustele kinnas heita. Isegi kui teame, et me pole kõiki neid uskumusi ise valinud, on tõsiasi ka see, et oleme neile alla kirjutanud. Lepe on nii tugev, et isegi selle sätete valelikkust mõistes tunneme end ikka süüdi, nagu tunneme ka süütunnet ja häbi nende reeglitega vastuollu minnes.

Täpselt nii nagu valitsusel on seadustekogu, millest juhindub ühiskondlik unenägu, on meie oma uskumustesüsteem selline seaduseraamat, millest juhindub meie isiklik unenägu. Kõik need seadused on meie meelemõistuses kinni, me usume neid ja sisemine Kohtunik lähtub alati noist seadustest. Kohtunik mõistab kohut ja Ohver kannatab süütunde ning karistuse pärast. Aga kes ütleb, et selles unenäos üldse on mingi õiglus? Tõeline õiglus paneb ainult korra iga vea eest maksma. Tõeline **ebaõiglus** sunnib rohkem kui korra iga vea eest maksma.

Kui palju kordi tuleb meil ühe vea eest tasuda? Tuhandeid kordi. Inimloom on ainus sel planeedil, kes ühe ja sama vea eest tuhandekordselt maksab. Ülejäänud loomad maksvad ühe vea eest ühe korra. Ent mitte meie. Meil on võimas mälu. Teeme vea, mõistame enda üle kohut, tunnistame end süüdi, karistame ennast. Kui valitseks mingigi õiglus, siis sellest aitaks, poleks vaja karistust korrata. Aga iga kord, kui süütegu meenub, mõistame taas kohut, oleme jälle süüdi, karistame end jälle ja jälle ja jälle. Kui meil on abikaasa, siis tuletab ka tema meile viga meelde, nii et saame taas omakohut mõista, ennast karistada ja süüdi olla. Kas see on õiglane?

Kui palju kordi sunnime abikaasat, lapsi, vanemaid ühe ja sama vea eest maksma? Iga kord, kui eksimus

meile meenub, süüdistame neid jälle ja saadame nende suunas kogu emotsionaalse mürgi, mille ülekohus on meis tekitanud, ja paneme nad jälle sama vea eest tasuma. Kas see on õiglus? Sisemine Kohtunik eksib, sest uskumuste süsteem, seaduseraamat eksib. Kogu unenägu põhineb valedel seadustel. Meisse talletatud uskumustest 95% pole midagi enamat kui valed ja me kannatame, sest usume kõiki neid valesid.

Planeedi unenägu on selline, et normaalseks peetakse kannatamist, hirmus elamist ja emotsionaalsete draamade tekitamist. Väline uni pole meeldiv, see on vägivalla, hirmu, sõja ja ebaõigluse unenägu. Inimeste isiklikud uned varieeruvad, kuid suuresti on needki painajalikud. Inimühiskonda vaadeldes tõdeme, et tegemist on elamiseks ränga paigaga, sest seda valitseb hirm. Inimlikud kannatused, viha, kättemaks, narkomaania, tänavavägivald ja tohutu ebaõiglus on kogu maailmas igapäevased nähtused. See kõik võib esineda eri maades eri tasanditel, kuid välist unenägu kontrollib hirm.

Kui võrdleme inimühiskonna unenägu kõigi religioonide kirjeldustega põrgu kohta, leiame, et need kattuvad täielikult. Religioonid ütlevad, et põrgu on karistuse, hirmu, valu ja kannatamise koht – koht, kus sind põletavad tuleleegid. Tuli lahvatab hirmupõhistest emotsioonidest.

Alati, kui tunneme viha, armukadedust, kadedust või vihkame, kogeme sisemisi tuleleeke. Elame põrgulikus unenäos.

Kui käsitleda põrgut meeleseisundina, siis on see kõikjal meie ümber. Teised inimesed võivad hoiatada meid, et kui me nende tahtmist ei tee, siis läheme põrgusse. Kuhu sa enam lähed? Olemegi juba põrgus. Inimesed, kes teisi nii hirmutavad, on ka seal. Keegi ei saa kedagi põrgusse määrata, sest põrgu on juba platsis. Teised võivad selle põrgu veel põrgulikumaks muuta, seda küll. Aga sedagi vaid siis, kui laseme sel juhtuda.

Igal inimesel on isiklik unenägu ja nii nagu ühiskondlikku unenägu, juhib ka seda sageli hirm. Me õpime oma elu põrguna ette kujutama, meie isiklik unenägu on põrgu. Muidugi võivad samad hirmud isikuti erinevalt avalduda, kui kogeme viha, armukadedust, vihkamist, kadedust ja teisi negatiivseid emotsioone. Meie isiklik unenägu võib samuti kujuneda katkematuks painajaks, milles me kannatame ja elame hirmuseisundis. Ent pole vaja kogeda õudusunenägu. Võimalik on nautida ka meeldivat unenägu.

Kogu inimkond otsib tõde, õiglust ja ilu. Oleme igavesti tõde otsimas, sest usume vaid valesid, mis meie meelde on tallele pandud. Otsime õiglust, sest meie uskumuste

süsteemis õiglus puudub. Otsime ilu, sest meid ei veena kellegi ilu, me ei usu seda. Me muudkui otsime ja otsime, samal ajal, kui kõik on meie sees juba olemas. Pole mingit tõde, mida leida. Kuhu me ka pea pöörame, näemegi vaid tõde, kuid meisse kinnistatud lepete ja uskumuste tõttu me seda tõde ei märka.

Me ei näe tõde, sest oleme pimedad. Pimedaks on meid teinud kõik need meelt koormavad valeuskumused. Tahame iga hinna eest, et meil oleks õigus ja teised eksiksid. Usaldame seda, mida usume, ja me uskumused viivad meid kannatustesse. Elame otsekui udus, mis ei lase meil oma ninast kaugemale näha. Elame udus, mis pole isegi tõeline. See udu on unenägu, su enda isiklik unenägu elust – see, mida usud, kõik mõtted, mis sul on iseendast, kõik kokkulepped, mis oled sõlminud teistega, endaga, isegi Jumalaga.

Kogu su meelemõistus on üks udu, mida tolteegid nimetavad *mitote*'ks. Su meel on unenägu, kus tuhanded inimesed korraga räägivad ja keegi kedagi ei mõista. Selline on inimmeele seisund – suur *mitote* ja selle suure *mitote* tõttu ei saa sa näha, mis sa tegelikult oled. Indias on *mitote maya*, mis tähendab illusiooni. See on isiksuse arusaam „mina olemisest". Kõik, mida usume endast ja maailmast, kõik su meele mõtted ja programmeeritus

ongi *mitote*. Me ei näe, kes me tõeliselt oleme; me ei näe, et me pole vabad.

Sellepärast ongi inimesed elu vastu. Olla elus on inimeste üks suuremaid hirme. Surm pole kõige suurem hirm. Meie kõige suurem hirm on riskida elusolemisega – olla elus ja väljendada seda, mis me tegelikult oleme. Lihtsalt olla mina ise on inimese suurim hirm. Oleme õppinud elama oma elu, püüdes teiste inimeste tahtmisi rahuldada. Oleme õppinud elama teiste arvamuste järgi, sest meil on hirm tõrjutuse ees ja kardame, et ei ole kellegi teise silmis piisavalt hea.

Kodustumise käigus loome ettekujutuse täiuslikkusest, et siis püüda olla piisavalt hea. Loome pildi sellest, kuidas peaksime olema, et kõik meid aktsepteeriksid. Eriti püüame meele järele olla neile, kes meid armastavad, nagu emme ja issi, vanemad õed ja vennad, usumehed ja õpetaja. Püüdes nende jaoks piisavalt head olla, kujundame ettekujutuse täiusest, kuid me ei sobi sellesse pilti. Loome küll pildi, kuid see pilt pole reaalne. Sellest vaatenurgast lähtudes ei saa me kunagi täiuslikuks. Mitte kunagi!

Hindame end ebatäiuslikuks, seetõttu salgame end maha. Enesesalgamise tasand sõltub sellest, kui tõhusat tööd on täiskasvanud meie terviklikkuse lõhkumisel

teinud. Pärast kodustumist pole asi enam selles, kui head me oleme kellegi teise jaoks. Me pole piisavalt head iseendile, sest me ei sobi enda loodud täiuslikkuse mudelisse. Me ei suuda endile andestada, et me pole need, kes sooviksime olla, või pigem need, kes **usutavasti** peaksime olema. Me ei suuda endale andestada oma ebatäiuslikkust.

Teame, et me pole need, kes usutavasti peaksime olema, ja nii tunneme end petlike ning ebaausatena, meid valdab frustratsioon. Püüame endid peita ja teeskleme, et oleme midagi muud kui oleme. Seetõttu tunneme end võltsidena ja kanname ühiskondlikke maske, et teised seda ei märkaks. Kardame hirmsasti, et keegi teine saab aru, et oleme midagi muud kui need, keda etendame. Hindame ka teisi oma täiusekujutluse kohaselt ja loomulikult ei küündi nad meie ootuste kõrgusele.

Madaldame endid, et meeldida teistele. Kahjustame end isegi füüsiliselt, et teised meid aktsepteeriksid. Teismelised pruugivad narkootikume, et teised noorukid neid ära ei põlgaks. Nad ei teadvusta probleemi, et nad ei võta iseennast omaks. Nad põlgavad endid ära, sest nad pole need, kellena end pakuvad. Neil on teatud ettekujutus, millised nad tahaksid olla, ent nad pole seda, mistõttu tunnevad nad süüd ja häbi. Inimesed karistavad end

lõputult selle eest, et nad pole sellised, millised nad oma arust peaksid olema. Nad hakkavad ennast väärkohtlema ja kasutavad ka teisi inimesi enda väärkohtlemiseks.

Ent keegi teine ei kuritarvita meid rohkem kui me ise. Selleks sunnivad meid Kohtunik, Ohver ja uskumuste süsteem. Tõsi, leidub inimesi, kes ütlevad, et nende abikaasa või vanemad neid kuritarvitasid, kuid me ise kuritarvitame end palju rohkem. See, kuidas me end hukka mõistame, on kõige rängem hukkamõist üldse. Kui eksime avalikult, siis püüame viga salata ja varjata. Kuid kohe, kui oleme üksi, muutub Kohtunik väga võimsaks, süütunne hingematvaks ja tunneme end rumalate, halbade ja vääritutena.

Kogu su elu jooksul pole keegi sind rohkem väärkohelnud kui sa ise. Su enese väärkohtlemise piir on täpselt see, milleni talud teistelt tulevat väärkohtlemist. Kui keegi teine kuritarvitab sind veidi enam kui sa ise, siis tõenäoliselt sa selle inimesega enam tegemist ei tee. Aga kui keegi kuritarvitab sind veidi vähem kui sa ise, siis jätkad arvatavasti suhet ja talud seda lõputult.

Kui kohtled iseennast väga rängalt, siis kannatad ilmselt välja kellegi, kes sind peksab, alandab ning kohtleb kui saasta. Miks? Sest oma uskumuste süsteemis ütled nii: „Ma väärin seda. See inimene osutab mulle teene,

kui ta üldse minuga on. Ma ei väärі armastust ega austust. Ma pole piisavalt hea."

Meil on vaja, et teised meid omaks võtaks ja armastaks, kuid iseennast ei suuda me aktsepteerida ega armastada. Mida rohkem ennast armastame, seda vähem kogeme enese kuritarvitamist. Enese kuritarvitamine tuleb enesepõlgusest, enesepõlgus tuleb ettekujutusest, mis tähendab olla täiuslik selleni küündimata. Täiuslikkuse kujutlus ongi põhjus, miks me end salgame, seepärast ei võtagi me end sellistena, nagu oleme, ega võta ka teisi inimesi sellistena, nagu nemad on.

UUE UNENÄO PRELÜÜD

On tuhandeid kokkuleppeid, mida oled sõlminud iseendaga, teiste inimestega, oma elu unenäoga, Jumalaga, ühiskonnaga, vanematega, abikaasaga, lastega. Kuid kõige tähtsamad lepped on need, mida sõlmisid iseendaga. Neis kokkuleppeis räägid endale, kes sa oled, mida tunned, mida usud ja kuidas pead käituma. Tulemus on see, mida nimetad oma isiksuseks. Neis kokkuleppeis ütled: „See ma olen. Seda ma usun. Võin teha teatud asju, aga mõnd asja ma ei tee. See on reaalsus, see on fantaasia; see on võimalik ja too võimatu."

Üksainus lepe ei kujuta endast probleemi, kuid on rohkelt neid, mis panevad meid kannatama, rikuvad meie elu. Kui tahad elada rõõmsalt ja ennast teostada, pead julgema murda need hirmul põhinevad kokkulepped ja leidma isiklikku jõudu. Hirmust tulenevad lepped nõuavad suurt energiakulu, kuid armastusel põhinevad lepped aitavad energiat säilitada ja isegi juurde tekitada.

Igaüks on sündinud teatud hulga isikliku jõuga, mida iga päev puhkusega taastame. Kahjuks kulutame esmalt kogu isikliku jõu nende kokkulepete saavutamisele ja nendest kinnipidamisele. Kõik need kokkulepped killustavad isikliku jõu ja tulemuseks on meid valdav jõuetus. Meil jätkub jõudu vaid päevake õhtusse saata, sest enamik energiat kulub meid planeedi unenäos lõksus hoidvate kokkulepete täitmisele. Kuidas saame muuta oma elu kogu unenägu, kui meil pole jõudu isegi kõige pisemat kokkulepet muuta?

Kui suudame näha, et need on me endi kokkulepped, mis meie elu valitsevad, ning meile ei meeldi meie elu unenägu, siis on vaja leppeid muuta. Kui oleme lõpuks valmis leppeid muutma, siis on neli ülivõimsat kokkulepet, mis aitavad hirmul põhinevaid ja energiakulukaid kokkuleppeid tühistada.

Iga kord, kui tühistad ühe kokkuleppe, tuleb selle saavutamiseks kulunud energia su juurde tagasi. Kui rakendad enda hüvanguks need neli uut kokkulepet, loovad need küllaldaselt isiklikku jõudu vanade lepete kogu süsteemi muutmiseks.

Nende nelja kokkuleppe omaksvõtt nõuab suurt tahet – aga kui suudad alustada elu koos nende kokkulepetega, saabub su ellu hämmastav muutus. Su oma silme all kaob su elust see põrgudraama. Selle asemel et elada põrgulikus unenäos, lood sa uue unenäo – oma isikliku taevase unenäo.

2

ESIMENE KOKKULEPE

Ole oma sõnades laitmatu

ESIMENE KOKKULEPE ON KÕIGE TÄHTSAM. Sellest on ka kõige raskem kinni pidada. See on nii oluline, et üksnes seda kokkulepet järgides saad suudad tõusta eksistentsitasandile, mida mina kutsun taevaks maa peal.

Esimene kokkulepe näeb ette, et **oleksid oma sõnades laitmatu**. Kõlab lihtsalt, kuid see on ülivõimas. Miks just sinu sõna? Sinu sõna on jõud, mis sul loomiseks on antud. Sinu sõna on otse Jumalalt tulev kingitus. Piiblis, Johannese evangeeliumis, on öeldud: „Alguses oli Sõna, ja Sõna oli Jumala juures, ja Sõna oli Jumal." Sõna kaudu väljendad sa oma loomisjõudu. Sõna kaudu kuulutad sa kõike. Ükskõik, mis keeles sa kõneled, see on sõna, mille kaudu su kavatsus teatavaks saab. Sõna kaudu kuulutad

seda kõike, missugust und sa näed, mida tunned ja mis sa tegelikult oled.

Sõna pole pelgalt heli või kirjalik sümbol. Sõna on jõud; see on su võim end väljendada ja suhelda, mõelda ja seeläbi oma elusündmusi luua. Sul on kõnevõime. Milline teine loom planeedil kõneleks? Sõna on sinu kui inimese kõige võimsam tööriist; see on maagia tööriist. Ent nii nagu kahe teraga mõõk, võib su sõna luua kauneima unenäo või hävitada kõik su ümber. Üks serv on sõna vääriti kasutamine, mis loob elava põrgu. Teine serv on sõna laitmatu kasutamine, mis loob vaid ilu, armastust ja taevast maa peale. Sõltuvalt sellest, kuidas sõna kasutatakse, võib sõna anda sulle vabaduse või orjastada sind rohkem, kui oskaksid ette kujutada. Kogu sinu käsutuses olev maagia põhineb sõna jõul. Su sõna on puhas maagia ja sõna väärkasutamine on must maagia.

Sõna on nii võimas, et üksainus sõna võib muuta elu või hävitada miljonite inimeste elud. Aastaid tagasi elas Saksamaal mees, kes sõna abil manipuleeris kogu rahvast, üht väga intelligentset rahvast. Ta viis nad maailmasõtta lihtsalt sõna jõudu kasutades. Ta veenis neid kõige hullemaid vägivallategusid sooritama. Ta aktiveeris inimeste hirmu sõna abil ja suure kärgatusena olid kogu maailmas järsku platsis tapmised ja sõda. Kogu

maailmas tapsid inimesed üksteist, sest nad kartsid üksteist. Hitleri hirmupõhiste uskumuste ja lepetega laetud sõna mäletab maailm veel sajandeid.

Inimmeel on kui viljakas pinnas, kuhu pidevalt seemet külvatakse. Seemned on arvamused, ideed, arusaamad. Külvad seemne, mõtte ja see kosub. Sõna on nagu seeme ja inimmeel sedavõrd viljakas! Ainus paha asi on, et sageli on see vastuvõtlik just hirmuseemnetele. Iga inimmeel on viljakas, kuid ainult sedasorti seemnetele, milleks see ette on valmistatud. Tähtis on näha, millistele seemnetele me vastuvõtlikud oleme ja valmistada end ette armastuse seemnete vastuvõtuks.

Võtkem Hitleri näide: ta saatis välja kõik need hirmu seemned, mis kasvasid väga tugevaiks ja tegid kenasti massilise hävitustöö. Nähes sõna kohutavat jõudu, peame mõistma, mis vägi meie suust väljub. Üksainus inimvaimu istutatud hirm või kahtlus võib valla päästa lõputu dramaatilise sündmuste ahela. Üks sõna on nagu sõnumine ja inimesed kasutavad sõna kui mustad maagid, mõtlematult üksteist ära sõnudes.

Iga inimene on maag ja võime sõna abil kellegi ära needa või needusest vabastada. Oma arvamuste avaldamine on sõnumine. Näiteks kohtan sõpra ja kostitan teda kohe esimese pähekargava mõtteavaldusega. Märgin ära:

„Hm! Vähihaigetel on tavaliselt selline jume nagu sul." Kui ta su sõna endasse võtab, kui ta nõustub, siis saab ta vähemalt aasta jooksul endale vähktõve. Selline on sõna jõud.

Kodustumise käigus panid vanemad ja sugulased meid oma arvamustega ja ilma mõtlemata samamoodi paika. Me uskusime nende arvamusi ja elasime neid kartes, peljates, mida arvatakse, kui me piisavalt hästi ei uju, ei spordi või ei kirjuta. Keegi laksab: „Vaadake, kui kole tüdruk!" Tüdruk kuuleb seda, jääb uskuma, et on inetu, ja kasvab üles kindlas veendumuses, et on inetu. Ei loe, kui ilus ta on, nii kaua, kui tal on see kokkulepe, nii kaua, kui ta sellega nõus on, usub ta enda inetust. See on talle peale pandud nõidus.

Tähelepanu vangistades võib sõna meie meelde siseneda ja muuta kogu uskumuse paremuse või halvemuse poole. Teine näide: võid uskuda, et oled rumal ja vahest oled seda uskunud nii kaua, kui mäletad. See lepe on väga riukaline, see võib panna sind tegema paljusid asju, mis tõestavad, et sa seda oled. Võid teha midagi ning endamisi mõelda: „Tahaksin, et oleksin taibukas, kuid ilmselt ma seda pole, sest muidu ei oleks ma niimoodi toiminud."

Inimvaim liigub sadades eri suundades ja võime vabalt veeta päevi kinni ühesainsas uskumuses omaenda rumalusest.

Siis ühel heal päeval vangistab keegi su tähelepanu ja sõna abil annab sulle teada, et sa pole rumal. Sa usud selle inimese sõnu ja teed uue kokkuleppe, mille tulemusena sa ei tunne end enam rumalana ega tee rumalusi. Nõidus on haihtunud, lihtsalt sõna jõul. Seevastu, kui usud oma rumalust ja keegi su tähelepanu vangistades väidab, et sa tõesti oled üks rumalamaid inimesi, on lepe veel sügavamalt jõus.

Vaatame nüüd lähemalt, mida sõna „laitmatus" tähendab. Laitmatus* tähendab „ilma patuta". Sõna *impeccable* tuleneb ladinakeelsest sõnast *pecatus*, mis tähendab pattu. Eesliide *im* tähendab ilma, niisiis *impeccable* on „ilma patuta". Religioonid vestavad patust ja patustajaist, ent püüdkem mõista, mis asi tegelikult on patustamine. Patt on kõik see, mida sa teed iseenda vastu. Kõik endavaenulik, mida tunned, usud või ütled, on patt. Sa lähed enda vastu siis, kui ükskõik mille eest enda üle kohut mõistad, ennast süüdistad. Ilma patuta olemine tähendab täpselt vastupidist. Olla laitmatu tähendab seda, et sa ei lähe iseenda vastu. Kui oled laitmatu, siis

* *Impeccability* – ingl k 'laitmatus', tlk. märkus.

vastutad oma tegude eest, kuid sa ei mõista end hukka ega süüdista.

Sellest vaatevinklist lähtudes saab kogu patu mõiste uue sisu, muutudes millestki moraalsest või religioossest millekski praktiliseks. Patt algab enese mahasalgamisega. Enese mahasalgamine on suurim võimalik patt. Religioosse mõttelaadi järgi oleks see „surmapatt", mis viib surma. Laitmatus seevastu viib elule.

Olla oma sõnades laitmatu tähendab, et sa ei kasuta sõna iseenda vastu. Kui kohtan sind tänaval ja ütlen, et oled rumal, siis näib, et kasutan sõna sinu vastu. Tegelikult kasutan sõna iseenda vastu, sest sa hakkad mind nüüd vihkama ja su vihkamine ei tee mulle head. Sestap on nii, et kui saan vihaseks ja sõnades saadan emotsionaalse mürgi sulle, kasutan sõna iseenda vastu.

Kui armastan ennast, siis väljendan seda armastust ka sinuga suheldes ja siis olen sõnades laitmatu, sest see tegu toob kaasa sarnase reaktsiooni. Kui armastan sind, armastad sina mind. Kui solvan sind, solvad sina mind. Kui tunnen sinu vastu tänulikkust, tunned sina minu vastu tänulikkust. Kui käitun sinuga isekalt, käitud sina minuga isekalt. Kui kasutan sõna sinu ärasõnumiseks, sõnud sina minu ära.

Oma sõnades laitmatu olemine on energia sihipärane kasutamine, see tähendab energia kasutamist tõe ja enese armastamise suunas. Kui sõlmid iseendaga kokkuleppe olla oma sõnades laitmatu, siis üksnes selle kavatsuse kaudu saab sinu kaudu teatavaks tõde, mis puhastab sinust ka kogu emotsionaalse mürgi. Ent selle kokkuleppe saavutamine on raske, sest oleme õppinud täpselt vastupidist tegema. Suhetes teistega on meile harjumuspärane valetada, ja mis põhiline – me valetame ka endale. Me pole oma sõnades laitmatud.

Sõna jõudu kasutatakse põrgulikult valesti. Kasutame sõna kirumiseks, süüdistamiseks, halvustamiseks, hävitamiseks. Muidugi kasutame vahel sõnu ka õigesti, kuid mitte kuigi tihti. Enamjaolt kasutame sõnu isikliku mürgi levitamiseks – väljendamaks raevu, kadedust, armukadedust ja vihkamist. Sõna on sulaselge maagia – võimsaim kingitus, mis meil inimestena on – ja me kasutame seda iseenda vastu. Haume kättemaksuplaane. Tekitame sõnadega kaose. Kasutame sõna eri rasside, erinevate inimeste, perekondade ja rahvuste vahele vaenu külvamiseks. Kuritarvitame sõna liiga sageli ning selline kuritarvitamine ongi vahend põrgu unenäo loomisel ja põlistamisel. Sõna väärkasutamine ongi see, millega tirime üksteist madalale ja hoiame üksteist

hirmu ja kahtluse seisundis. Sõna on inimeste käsutuses olev maagia ja sõna väärtarvitamine on must maagia, seepärast kasutame kogu aeg musta maagiat, teadmata isegi, et meie sõnal on üleüldse maagiline jõud.

Näiteks oli üks intelligentne ja heasüdamlik naine. Tal oli tütar, keda ta jumaldas ja väga armastas. Ühel õhtul tuli ta pärast rasket tööpäeva koju, väsinud, emotsionaalses pinges ja kohutava peavaluga. Ta tahtis vaikust ja rahu, aga tütar laulis ja hüppas rõõmsalt ringi. Tütar ei teadnud, kuidas ema end tunneb, ta oli oma maailmas, oma unenäos. Tal oli nii hea olla, ta kargas ning laulis aina valjemini, väljendades nii oma rõõmu ja armastust. Laul oli tõesti häälekas ja ema peavalu läks sellest aina hullemaks, kuni ühel hetkel sai emal mõõt täis. Ta vaatas vihaselt väikse armsa tütre poole ja käratas: „Jää vait! Sul on jube hääl. Jää ometi vait!"

Tõde oli, et ema poleks talunud üldse mingeid hääli, asi polnud selles, nagu oleks tüdruku hääl olnud inetu. Ent tütar uskus ema sõnu ja sel hetkel sõlmis ta endaga kokkuleppe. Nüüdsest peale ei laulnud ta enam kunagi, sest ta uskus, et tal on jube hääl ja ta piinaks oma lauluga teisi inimesi. Ta muutus koolis ujedaks ja kui tal paluti laulda, siis ta keeldus. Isegi teistega kõnelemine oli ühtäkki vaevaliseks muutunud. Selles väikeses tüdrukus oli

nüüd kõik selle uue leppe tõttu muutunud: ta uskus, et peab tunded alla suruma, pälvimaks heakskiitu ja olemaks armastusväärne.

Alati, kui kuuleme kellegi arvamust ja usume seda, sõlmime kokkuleppe, mis saab meie uskumuste süsteemi osaks. See väike tüdruk kasvas üles ja kuigi tal oli ilus hääl, ei laulnud ta enam kunagi. Ühest ainsast nõiasõnast arendas ta terve alaväärsuskompleksi. Selle nõiduse oli talle peale pannud keegi, kes teda üle kõige armastas – tema enda ema. Ema ei märganud, mis ta oma sõnaga oli korda saatnud. Ta ei märganud, et oli kasutanud musta maagiat ja tütrele nõiduse peale pannud. Ta ei teadnud, kui võimas on sõna, ja nii ei saa teda ka süüdistada. Ta tegi sedasama, mida ta enda ema, isa ja teised inimesed tallegi nii mitmel moel olid teinud. Ta väärkasutas sõna.

Kui sageli teeme sedasama oma lastele? Me kostitame neid sedasorti arvamustega ning nad kannavad seda musta maagiat aastaid ja aastaid. Meid armastavad inimesed kasutavad meie peal enda teadmata musta maagiat. Seepärast peame neile andestama – nad ei tea, mida nad teevad.

Teine näide. Ärkad hommikul erilise õnnetundega. Sul on nii hea olla, veedad mitu tundi peegli ees ja teed end kauniks. Nüüd tuleb hea sõber ja lausub: „Mis

sinuga lahti on? Näed nii halb välja. Ja mis naeruväärne kleit see sul veel seljas on!" Ega olnudki palju vaja, et sind su kõrgustest põrgusse tõugata. Ehk ütles see sõbranna niimoodi, et nimelt haiget teha. See õnnestus. Ta paiskas oma arvamuse välja kogu sõna jõuga, mis oli selle taga. Kui sa selle arvamuse omaks võtad, saab sellest kokkulepe ja sina paned kogu oma jõu sellesse arvamusse. Sellest arvamusest saab must maagia.

Sedasorti nõidusi on raske purustada. Ainus viis nõidusest vabaneda on teha uus, tõel põhinev kokkulepe. Tõde on kõige tähtsam osa oma sõnaga laitmatult ümberkäimises. Mõõga ühel küljel on valed, mis loovad musta maagiat, ja teisel küljel tõde, mis võib musta maagia võlujõu purustada. Ainult tõde vabastab.

Võib ette kujutada, kui sageli igapäevases suhtlemises üksteist ära sõnutakse. Ajapikku on sellest lävimisest saanud musta maagia kõige hullem vorm, mille nimi on **tagarääkimine**.

Tagarääkimine on must maagia oma täies jõus, sest tegemist on sulaselge mürgiga. Kokkulepe nägi klatšimise ette. Kui olime lapsed, kuulsime pidevalt, kuidas täiskasvanud üksteist taga rääkisid, avameelselt teiste inimeste kohta oma arvamusi avaldades. Arvamused olid koguni nende kohta, keda isiklikult ei tuntud. Arvamusi

mööda anti edasi emotsionaalset mürki ja meile sai selgeks, et selline ongi normaalne viis suhelda.

Inimühiskonnas on tagarääkimine muutunud peamiseks suhtlusviisiks. Sel moel tunneme end üksteisele lähemal, sest mõnus on näha, et kellelgi teisel on veel nii halvad tunded. Üks vanasõna ütleb, et viletsus tahab seltsi ja põrgupiinades inimesed ei taha üksi kannatada. Planeedi unenäo tähtsad osad on hirm ja kannatused, just nende kahe abil surub planeedi unenägu meid maadligi.

Kui inimmeelt võrrelda arvutiga, siis on klatš midagi arvutiviiruse sarnast. Arvutiviirus on arvutikeele osa, mis on kirjutatud samas keeles kui teisedki arvutikoodid, kuid pahatahtliku kavatsusega. See kood sisestatakse su arvuti programmi siis, kui seda kõige vähem oodata oskad ja enamasti pole sa sellest teadlik. Kui see kood on su arvuti programmis sees, siis raal ei tööta enam nii nagu peaks või ei tööta üldse, sest paljude vastukäivate teadete tõttu on koodid sassi läinud.

Inimlik tagarääkimine töötab samal põhimõttel. Näiteks asud oma uues klassis uue õpetaja käe all tööle ning ootad seda väga. Enne esimest tundi tuleb sulle vastu keegi, kes on sama kursuse läbi teinud ja hakkab sajatama: „Oh, see õpetaja on üks igavene tropp! Ainet

ta ei valda ja lisaks on ta veel pervert ka, nii et vaata ette!"

Kohemaid võtad vastu selle isiku sõna ja emotsionaalse koodi, mis tal seda öeldes oli, kuid sa ei tea, miks ta sellist juttu sulle rääkis. Vahest oli ta vihane, et ise selles aines hakkama ei saanud, või lajatas sulle hirmudel ja eelarvamustel põhineva oletuse näkku, aga kuna sina oled õppinud infot uskuma nagu laps, siis üks osa sinust usub seda klatši ja nii lähed sa tundi. Õpetaja annab tundi, aga sina tunned, kuidas mürk sinus levib ning sa ei saa aru, et näed õpetajat teda halvustanud isiku silmadega. Siis räägid sama asja ka teistele selles klassis ja nemadki hakkavad toda õpetajat samal moel nägema – kui mõlakat ja perverti. Kursus muutub sulle vastumeelseks ja loobud sellest. Süüdistad õpetajat, kuid tegelikult on süüdi klatš.

Sellise segaduse võib tekitada üks väike arvutiviirus. Üks väike valeinfo võib kahjustada inimeste suhteid, muutes iga asjasse puutuva isiku haigeks ja nakkusohtlikuks. Kujutle, et alati, kui kuulad klatši, istutatakse su sisse arvutiviirus, mis iga korraga su mõtlemisvõimet hägustab. Siis kujuta endale ette, kuidas oma ponnistustes vähegi segaduses sotti saada ja mürgist vabaneda lähed ise omakorda taga rääkima ja viirusi teistele levitama.

Nüüd kujuta ette, kuidas sama skeemi järgi nakatuvad nagu ahelreaktsioonis maakera kõik elanikud. Tulemusena on maailm täis inimesi, kes saavad infot üksnes teabekanalitest, mis on mürgistest nakkavatest viirustest reostunud. Veel kord: see mürgine viirus on see, mida tolteegid nimetasid *mitote*'ks, kaoseks, mis tekib, kui tuhanded erinevad hääled inimese peas korraga eluõigust nõuavad.

Kõige hullemad on mustad maagid ehk „arvutihäkkerid", kes meelega viirust levitavad. Meenuta aega, kui sina või mõni su tuttav oli nii vihane kellegi peale, et soovis kättemaksu. Kättemaksuks ütlesid midagi tollele inimesele või kellelegi teisele tema kohta, kavatsusega levitada mürki ja tekitada tolles halba tunnet. Lastena teeme seda üsna mõtlematult, kuid vanemaks saades muutume arvestavamaks oma pingutustes teisi maha teha ja hukutada. Siis valetame endile ja ütleme, et see inimene sai oma pahategude eest karistuse.

Kui näeme maailma arvutiviiruse kaudu, on lihtne õigustada julmimatki käitumist. Mida me ei näe, on see, et sõnade kuritarvitamine viib meid veel sügavamale põrgusse.

Oleme aastaid võtnud vastu teiste keelepeksu ja teiste inimeste sajatusi, kuid ka oma sõnakasutuse maagiat

iseendaga suheldes. Räägime iseendaga pidevalt ja enamasti ütleme selliseid asju: „Oh, ma näen jube paks välja, olen nii kole. Hakkan vanaks jääma, mu juuksed kaovad. Olen rumal, ma ei saa kunagi millestki aru. Ma pole kunagi küllalt hea ega saa kunagi täiuslikuks." Kas näed, kuidas me sõna iseendi vastu kasutame? Meil tuleb hakata mõistma, mis **on** sõna ja mida sõna **teeb**. Kui mõistad esimest kokkulepet – **ole oma sõnades laitmatu** – hakkad nägema kõiki muutusi, mis su elus võivad toimuda. Esmalt muutused selles, kuidas sa iseendaga ümber käid, ehiljem selles, mis puudutab teisi inimesi, eriti neid, keda kõige rohkem armastad.

Tuleta meelde, kui palju oled taga rääkinud armastatud inimest selleks, et saada teistelt oma seisukohale toetust. Kui palju kordi oled haaranud teiste tähelepanu ja levitanud mürki oma armsa kohta, et oma õigust rõhutada? Su arvamus pole muud kui sinu vaatenurk. See ei tarvitse olla õige. Su arvamus põhineb su uskumustel, su egol ja šu enda unenäol. Me tekitame mürgi ja levitame seda siis teistele, et tunda, kui õige on meie vaatenurk.

Kui võtame omaks esimese kokkuleppe ja hakkame sõnadega laitmatult ümber käima, puhastume lõpuks igasugusest emotsionaalsest mürgist ning samal moel

puhastub meie suhtlemine isiklikul tasandil, kaasa arvatud koera või kassiga.

Laitmatus sõnades annab sulle ka immuunsuse ükskõik kelle negatiivse sõnumise eest. Saad vaid negatiivse mõtte, kui su meel on sellele mõttele vastuvõtliku pinnas. Kui muutud oma sõnakasutuses laitmatuks, pole su meel enam musta maagia sõnade jaoks viljakas maa. Selle asemel oled viljakas pinnas armastuse sõnadele. Sõna laitmatust saad mõõta enesearmastamise tasandi järgi. See, kui palju ennast armastad ja mida enda vastu tunned, on proportsioonis su sõna kvaliteedi ja puhtusega. Kui oled oma sõnades laitmatu, tunned end hästi, oled õnnelik ja rahulik.

Võid põrgu unenäo ületada, sõlmides lihtsalt leppe olla oma sõnades laitmatu. Just nüüd külvan selle seemne sinu sisse. Seemne kasv sõltub sellest, kui vastuvõtlik on su meel armastuse seemnetele. Sina otsustad, kas lepid endaga kokku: **olen laitmatu oma sõnades**. Toida seda seemet ja sedamööda, kuidas see su meeles kasvab, loob ta veel armastuse seemneid, mis asendavad hirmu seemned. Just esimene kokkulepe muudab seemnete liiki, mille vastu su meel on viljakaks pinnaseks.

Ole oma sõnades laitmatu. See on esimene kokkulepe, mille peaksid sõlmima, kui tahad olla vaba, õnnelik ja ületada eksistentsi põrgu tasandi. See on ülimalt võimas. Kasuta sõna õigesti. Kasuta sõna armastuse jagamiseks. Kasuta valget maagiat, alustades iseendast. Ütle endale, kui suurepärane sa oled, kui tore sa oled. Ütle endale, kui väga sa end armastad. Kasuta sõna, tühistamaks kõik nood pisitillukesed armetud lepingud, mis panevad sind kannatama.

See on võimalik. See on võimalik, sest mina sain sellega hakkama ja ma pole sinust parem. Ei, me oleme täpselt ühesugused. Meil on sarnane aju, sarnased kehad; me oleme inimesed. Kui mina suutsin purustada need lepped ja luua uued, siis saad sina sedasama teha. Kui mina saan oma sõnadega olla laitmatu, miks ei peaks sina seda saama? Juba ainuüksi esimene kokkulepe võib muuta kogu su elu. Laitmatu sõna viib sind su isikliku vabaduseni, suure edu ja külluseni. See võib minema viia kogu hirmu või muuta selle rõõmuks ning armastuseks.

Kujuta vaid ette, mida kõike võiksid saada laitmatu sõnakasutuse abil luua. Laitmatult sõnu kasutades võid ületada hirmuunenäo ja elada teistsugust elu. Sa võid tuhandete põrgus elavate inimeste keskel elada

kui taevariigis, sest oled selle põrgu vastu immuunne. Sa võid taevase kuningriigini küündida pelgalt seda kokkulepet järgides: **ole oma sõnades laitmatu**.

3

TEINE KOKKULEPE

Ära võta midagi isiklikult

JÄRGMISED KOLM LEPET TULENEVAD õigupoolest esimesest. Teine kokkulepe seisneb järgnevas: **ära võta midagi isiklikult**.

Ükskõik, mis sinu ümber toimub, sina ära võta seda isiklikult. Kasutades üht varasemat näidet: kui näen sind tänaval ja ütlen sind tundmata: „Hei, oled rumal!", siis käib see minu, mitte sinu kohta. Kui võtad seda isiklikult, siis vahest usudki, et oled rumal. Äkki mõtled endamisi: „Kuidas ta seda küll teab? On ta viimati selgeltnägija või näevadki kõik, kui rumal ma olen?"

Võtad seda isiklikult, sest nõustud kõigega, mida sulle öeldakse. Niipea kui nõustud, imbub mürk sinusse ja oled põrgu unenäo lõksu sattunud. Su lõksulangemise põhjus on see, mida nimetame **enda tähtsustamiseks.**

Enda tähtsustamine ehk kõige võtmine enda kohta käivana on isekuse ülim väljendus, sest oletame, et kõik käib „minu" kohta. Kasvatuse ja kodustumise kaudu õpime asju isiklikult võtma. Arvame, et vastutame kõige eest. Mina, mina, mina, aina mina!

Mida tahes teised teevad, ei tulene see sinust. See tuleneb neist endist. Kõik inimesed elavad oma unenäos, omaenda meeles, nad elavad meie omast täiesti erinevas maailmas. Kui võtame midagi isiklikult, siis oletame, et nad teavad, mis meie maailmas on, ja püüame oma maailma nende omale peale suruda.

Isegi kui olukord näib äärmiselt isiklik, isegi, kui keegi sind otseselt solvab, pole sel mingit pistmist sinuga. See, mida nad ütlevad, see, mida nad teevad, ja arvamused, mida nad väljendavad, tulenevad kokkuleppeist nende peas. Nende arvamus tuleb kodustumise programmeeritusest neis endis.

Ära võta seda isiklikult, kui keegi avaldab oma arvamust, öeldes: „Hei, sa näed eriti paks välja." Tõde on selles, et too isik tegeleb oma tunnete, uskumuste ja arvamustega. See isik püüdis sinusse mürki paisata ja kui võtad seda isiklikult, siis võtadki selle mürgi endasse ja see saab sinu omaks. Kõige võtmine isiklikult muudab su kergeks saagiks kiskjatele, mustadele maagidele. Nad

võivad su ühe väikse arvamusega konksu otsa saada ja sööta sulle oma soovi järgi ükskõik missugust mürki. Kui võtad kõike endasse puutuvana, neelad selle ka alla.

Sööd sisse kogu nende emotsionaalse solgi ja nüüd saab sellest sinu solk. Kui sa ei võta seda isiklikult, siis oled immuunne otse keset põrgut. Olla keset põrgut mürgi vastu immuunne, on selle kokkuleppe kingitus sulle.

Kui võtad asju isiklikult, siis haavud ja su reaktsioon on oma uskumusi kaitsta ning konflikte tekitada. Ajad mingi väikse asja ülemäära suureks, sest sul on vaja, et sul oleks õigus ja kõigil teistel mitte. Püüad kangesti oma õigsust näidata, väljendades oma arvamusi. Aga see, mida sina tunned ja teed, on vaid sinu isikliku unenäo projektsioon, sinu oma lepete peegeldus. Mida ütled, mida teed ja sinu arvamused on kõik kooskõlas sinu lepingutega – ja neil arvamustel pole midagi pistmist minuga.

Mulle ei lähe korda, mida sa minust mõtled, ja ma ei võta isiklikult seda, mida mõtled. Ma ei võta isiklikult, kui inimesed ütlevad: „Miguel, oled parim." Ma ei võta isiklikult ka seda, kui nad lausuvad: „Miguel, oled halvim." Ma tean, et kui sul on hea tuju, siis sa ütled: „Miguel, oled tõeline ingel!" Aga kui oled mu peale vihane, siis arvad nii: „Oh, Miguel, sa oled paras kurat!

Igavene vastik sihuke! Kuidas saad sa selliseid asju öelda?" Kummalgi juhul need sõnad mulle ei loe, sest tean, kes ma olen. Mul pole vaja, et kellegi mind aktsepteerib. Mul ei ole vaja, et keegi ütleks mulle: „Miguel, sa saad nii hästi hakkama!" või „Kuidas sa julged seda teha!"

Ei, ma ei võta seda isiklikult. Ükskõik, mida sa mõtled, ükskõik, mida sa tunned, tean ma, et see on sinu, mitte minu probleem. See on sinu viis maailma näha. See ei puutu minusse, sest tegeled enda, mitte minuga. Teistel on oma uskumuste süsteemi alusel oma arvamus, ja nii ei puutu tegelikult minusse, vaid hoopis neisse miski, mida minust arvatakse.

Võid mulle isegi öelda: „Miguel, see, mida sa ütled, teeb mulle haiget." Aga tegelikult ei tee haiget see, mida mina ütlen, vaid asi on selles, et sul on haavu, mida oma sõnadega riivasin. Teed ise endale haiget. Mina ei saa seda isiklikult võtta. Mitte seetõttu, nagu ma ei usuks sinusse ega usaldaks sind, vaid ma tean, et sina näed maailma erineva pilguga, oma silmadega. Lood vaimus terve filmi ja oled korraga selle filmi režissöör, produtsent ning peaosatäitja. Kõik teised täidavad teisejärgulisi rolle. See on sinu film.

See, kuidas sa seda filmi näed, sõltub kokkuleppeist, mida oled eluga sõlminud. Sinu vaatenurk on omane

sulle. See pole kellegi muu kui sinu tõde. Nii et kui saad minu peale vihaseks, tean ma, et asi on sinus. Mina olen sulle ettekääne vihastamiseks. Ja vihaseks saad seetõttu, et sul on hirm, sest asi on su hirmus. Kui sa ei karda, siis ei saa sa kuidagi minu peale vihaseks saada. Kui sa ei karda, siis ei saa sa mind kuidagi vihata. Kui sa ei karda, ei saa sa kuidagi olla armukade või kurb.

Kui elad hirmuta, kui armastad, siis pole ühelegi neist emotsioonidest kohta. Kui sa ei tunne neist emotsioonidest ühtegi, siis on loogiline, et su enesetunne on hea. Kui tunned end hästi, on kõik su ümber hea. Kui kõik su ümber on suurepärane, teeb kõik su õnnelikuks. Armastad kõike sind ümbritsevat, sest armastad iseennast. Sest meeldid endale. Sest oled endaga rahul. Sest oled oma eluga rahul. Oled rahul filmiga, mida toodad, rahul kokkulepetega, mis sul on eluga sõlmitud. Su hing on rahul ning oled õnnelik. Elad sellises õndsuseseisundis, kus kõik on imeline ja ilus. Selles õndsuseseisundis oled armuvahekorras kõigega, mida tajud.

Ükskõik mida inimesed teevad, tunnevad, mõtlevad või ütlevad, sina **ära võta seda isiklikult**. Kui nad ütlevad sulle, kui suurepärane sa oled, ei ütle nad seda sinu pärast. Sa tead isegi, et oled suurepärane. Pole vaja uskuda teisi inimesi, kes sulle räägivad, kui suurepärane sa oled.

Ära võta **midagi** isiklikult. Isegi, kui keegi haarab püssi ja sulle pähe tulistab, pole asi sinus. Isegi selliste äärmuste puhul.

Isegi su enda arvamused sinu enda kohta pole tingimata tõesed, sestap ei pea sa ka isiklikult võtma kõike, mida oma peas kuuled. Meelemõistusel on võime iseendaga rääkida, kuid samuti on tal võime kuulda teistest reaalsustest kättesaadavat infot. Vahel kuuled peas häält ja mõtled, kust see küll tuli. See hääl võis tulla teisest reaalsusest, kus on inimmeelega väga sarnased elusolendid. Tolteegid nimetasid neid Liitlasteks. Euroopas, Aafrikas ja Indias kutsuti neid jumalaiks.

Meie vaim on ka jumalate tasandil. Meie vaim elab ka tolles reaalsuses ja tajub seda. Me tajume olemasolevat maailma nägemismeele abil, kuid vaim näeb ja tajub ka silmadeta, ehkki mõistus sellist taju eriti ei teadvusta. Inimmeel elab rohkem kui ühes dimensioonis. Vahel tekivad sul mõtted, mis pole sinu meelemõistuses sündinud, kuid sa tajud neid ikka. Sul on õigus neid hääli uskuda või mitte uskuda ning õigus mitte võtta isiklikult seda, mis nad ütlevad. Me saame valida, kas uskuda või mitte uskuda oma peas kostvaid hääli, nii sagu saame valida, kas uskuda ja nõustuda planeedi unenäoga.

Meel võib ka iseendaga rääkida ja iseennast kuulata. Meel on jagatud samamoodi kui su kehagi. Täpselt nii, nagu saad öelda, et mul on üks käsi ja võin raputada teist kätt ning tunda teist kätt, saab ka meel rääkida iseendaga. Osa meelest räägib ja osa sellest kuulab. Raskeks läheb, kui su meele tuhat osa korraga räägivad. See on *mitote*, kas mäletad?

Mitote't võib võrrelda hiigelsuure turuplatsiga, kus tuhanded inimesed korraga räägivad ja kauplevad. Igaühel on erinevad mõtted ja tunded, igaühel oma vaatenurk. Meie sisemine programmeeritus ehk kõik need sõlmitud kokkulepped ei tarvitse üksteisega sobida. Iga lepe on nagu eraldiseisev elusolend oma isiksuse ja oma häälega. On konfliktseid teistele lepetele vastukäivaid leppeid ja kui see kaua kestab, tekib suur sisemine sõda. *Mitote* tõttu ei teagi inimesed enamasti, mida nad tahavad, kuidas nad seda tahavad või millal nad seda tahavad. Nad ei ole iseendaga päri, sest mõistuse üks osa tahab üht ja teised osad risti vastupidist.

Üks osa mõistusest on vastu mingitele mõtetele ja tegudele, teine osa toetab vastukäivaid mõtteid. Kõik need väiksed elusolendid tekitavad sisemisi konflikte, sest nad on elus ja igal neist on hääl. Vaid oma kokkuleppeid

uuesti läbi vaadates vaigistame kõik meele konfliktid ja lõpuks loome *mitote* kaosest korra.

Ära võta midagi isiklikult, sest asju isiklikult võttes muudad end altiks mõttetutele kannatustele. Inimesed on kannatustest sõltuvuses eri tasanditel ja erinevas ulatuses ning me toetame üksteist nende sõltuvuste põlistamisel. Inimesed on nõus üksteisele kannatusi tekitama. Kui sul on vaja, et sind vääralt koheldaks, siis täidavad teised selle tellimuse üsna lihtsalt. Samamoodi, olles koos inimestega, kes tahavad kannatada, sunnib miski sinus neid kuritarvitama. Otsekui oleks neil seljal silt: „Palun äiga mulle." Nad otsivad kannatamisele õigustust. Nende sõltuvus kannatamisest pole muud kui kokkulepe, mida iga päev ellu viiakse.

Ükskõik kuhu lähed, leiad inimesi, kes sulle valetavad ja su teadveloleku kasvades märkad, et valetad ka endale. Ära eelda, et inimesed sulle tõtt räägivad, sest nad valetavad ka iseendile. Pead usaldama iseennast ja valima, kas uskuda või mitte uskuda, mida keegi sulle ütleb.

Kui me tõepoolest näeme inimesi sellistena, nagu nad on, ilma et võtaksime asju isiklikult, ei saa meid keegi kunagi oma sõnade või tegudega haavata. Isegi kui sulle valetatakse, on kõik korras. Nad valetavad, sest kardavad.

Nad kardavad sind avastavat, et nad pole täiuslikud. Valus on rebida näolt sotsiaalne mask. Kui teised ütlevad üht, aga teevad teist, siis valetad endale, kui nende tegemistest välja ei tee. Aga kui oled endaga aus, siis säästad end suurest hulgast emotsionaalsest valust. Tunnistades endale tõde, koged valu, kuid sa ei pea selle valu külge kinni jääma. Paranemine juba toimub ja on vaid aja küsimus, millal sul hakkab paremini minema.

Kui mõni inimene ei kohtle sind armastuse ja austusega, on nende lahkumine kingitus. Kui see inimene ei lähe ära, kannatad kindlasti temaga koos veel aastaid. Lahkuminek võib mõnda aega haiget teha, kuid su süda paraneb ajapikku. Siis saad valida, mida tõeliselt tahad. Leiad, et sul pole vaja teisi usaldada sama palju, kui vajad iseenda usaldamist, tegemaks õigeid valikuid.

Kui juurutad sügavalt oma ellu põhimõtte mitte midagi isiklikult võtta, õnnestub sul hoiduda rohkest meelehärmist. Su viha, armukadedus ja kadedus kaovad ning koguni su kurbus lihtsalt lahkub, kui sa asju enam isiklikult ei võta.

Kui suudad teise kokkuleppe harjumuseks muuta, siis leiad, et miski ei saa sind enam põrgusse tõugata. Sulle saab osaks tohutult vabadust, kui sa midagi isiklikult ei võta. Sa muutud mustade maagide vastu immuunseks

ning ükski nõidus, olgu see kui tahes võimas, ei saa sind murda. Kogu maailm võib sind taga rääkida, aga kui sa seda isiklikult ei võta, siis oled immuunne. Keegi võib meelega su poole emotsionaalset mürki läkitada, aga kui sa seda isiklikult ei võta, ei neela sa seda alla. Kui sa teise emotsionaalset mürki vastu ei võta, võib see saatja sees veel kangemaks muutuda, kuid sind see ei mõjuta.

Nüüd sa näed, kui tähtis see kokkulepe on. Asju isiklikult võtmata õnnestub sul purustada paljud harjumused ja tavad, mis sind põrgu unenäos lõksus hoiavad ja tarbetuid kannatusi põhjustavad. Üksnes teisest kokkuleppest kinni pidades hakkad murdma kümneid väikseid vastikuid leppeid, mis panid sind kannatama. Kui pead kinni kahest esimesest kokkuleppest, siis murrad end vabaks seitsmekümne viiest protsendist väikestest valulikest lepetest, mis sind põrguahelais hoidsid.

Kirjuta see kokkulepe paberile ja kleebi külmkapile, et mäletaksid igavesti: **ära võta midagi isiklikult.**

Kui mitte millegi isiklikult võtmine saab sulle harjumuseks, siis ei pea sa oma lootusi rajama sellele, mida teised teevad või ütlevad. Vastutustundlike valikute tegemiseks tuleb sul ainult ennast usaldada. Sa ei vastuta kunagi teiste tegude eest, vastutad ainult iseenda eest. Kui sa tõepoolest seda mõistad ja keeldud asju isiklikult

võtmast, ei saa keegi sind õelate kommentaaride ega tegudega naljalt nokauti lüüa.

Kui pead sellest kokkuleppest kinni, võid reisida ümber maailma, süda avali, ja keegi ei tee sulle liiga. Kartmata naeruvääristamist või tõrjutust, võid öelda: „Ma armastan sind." Võid küsida seda, mida vajad. Võid öelda „jah" või „ei" – vabal valikul – süütunde ja enesesüüdistamiseta. Võid alati valida, et järgid südame häält. Siis võid olla keset põrgut ning ikka kogeda sisemist rahu ja õnnetunnet. Võid jääda õndsusesse ja põrgul pole sinuga asja.

4

KOLMAS KOKKULEPE

Ära tee oletusi

KOLMANDA KOKKULEPPE SISU ON: **ära tee oletusi.**

Me kipume oletusi tegema enamasti kõige kohta. Oletuste tegemise juures on see probleem, et **usume** need tõesed olevat. Võime vanduda, et need on tõesed. Teeme oletusi selle kohta, mida teised teevad või mõtlevad – võtame seda isiklikult – ja siis süüdistame neid ja reageerime, saates neile sõnadega emotsionaalset mürki. Seetõttu alati, kui teeme oletusi, loome probleeme. Teeme oletuse, saame valesti aru, võtame isiklikult ja kokkuvõttes tekitame mitte millestki terve suure draama.

Su elu kogu kurbus ja draama sai alguse oletuste tegemistest ja asjade isiklikult võtmisest. Leia hetk aega selle väite tõepärasuse tunnetamiseks. Inimeste sõda kontrolli pärast tähendab oletuste tegemist ja asjade

võtmist isiklikult. Kogu meie põrguunenägu põhineb sellel.

Tekitame rohkelt emotsionaalset mürki pelgalt oletuste tegemise ja asjade isiklikult võtmisega, sest enamasti hakkame oma oletusi ka keelepeksuna välja elama. Pea meeles: klatšimine on viis üksteisega põrguunenäos suhelda ning mürki üksteisele edastada. Kardame selgitusi küsida, seetõttu teeme oletusi ning usume, et meie oletused peavad paika, seejärel kaitseme neid oletusi ja püüame tõestada, et keegi teine eksib. Alati on parem järele küsida kui oletusi teha, sest oletused muudavad meid altiks kannatustele.

Inimmeeles kobrutav suur *mitote* tekitab palju kaost, mis sunnib meid kõike valesti tõlgendama ja kõigest valesti aru saama. Näeme vaid seda, mida tahame näha, ja kuuleme vaid seda, mida tahame kuulda. Me ei taju asju sellistena, nagu need on. Meil on harjumus und näha, ilma et sel reaalusega midagi pistmist oleks. Meie kujutlusvõime sõna otseses mõttes loob oma reaalsust. Kui me millestki aru ei saa, siis hakkame selle tähenduse kohta oletusi tegema, ja kui tõde tuleb ilmsiks, siis meie unenäomull läheb lõhki ja selgub, et asi polnud üldse nii, nagu olime arvanud.

Näiteks jalutad puiesteel ja kohtad kedagi, kes sulle meeldib. Ta pöörab end sinu poole ja naeratab, siis kõnnib minema. Võid selle kogemuse põhjal sadat asja oletada. Kõigist neist oletusist võid üles puhuda terve fantaasiamulli. Ja sa tõesti tahad seda fantaasiat uskuda ning ellu viia. Kogu unenäomull saab alguse pelgalt su oletustest ja sina võid uskuda: „Oh, ma meeldin talle." Sinu peas on sellest juba terve suhe alguse saanud. Vahest jõuad oma fantaasiates koguni abielusadamasse. Kuid fantaasia on **sinu** peas, sinu isiklikus unenäos.

Kui me suhetes teiste inimestega oletusi teeme, tekitame kindlasti probleeme. Sageli oletame, et partner teab meie mõtteid ja meil pole vaja oma soove sõnastada. Oletame, et nad toimivad meie tahtmist mööda, sest tunnevad meid nii hästi. Kui nad ei tee seda, mida eeldame, et nad tegema peaksid, oleme ülimalt löödud ja ütleme: „Sa oleksid võinud seda taibata."

Teine näide. Otsustad abielluda ja oletad, partner näeb abielu samamoodi nagu sina. Siis elate koos ja selgub, et see nii ei ole. Siit tekib palju konflikte, ent ikka ei püüa sa klaarida abieluga seonduvaid tundeid. Mees tuleb töölt ja naine on tulivihane, mees aga ei tea, miks. Vahest seetõttu, et naine oletas midagi. Jättes mehele rääkimata oma soovidest, oletab naine, et mees tunneb

teda nii hästi ja teab ta soove otsekui selgeltnägija. Naine läheb täiesti endast välja, sest mees ei seisa tema ootuste kõrgusel. Oletuste tegemine suhetes viib suurte tülide, paljude raskuste ja arusaamatusteni inimestega, keda justkui armastame.

Igasugust suhete puhul võime oletada, et teised teavad meie mõtteid ning meil pole neid vaja välja öelda. Nad teevad, mida me tahame, sest tunnevad meid nii hästi. Kui nad ei tee meie tahtmist, kui nad ei tee, mida eeldame, et nad tegema peaksid, siis oleme haavunud ja mõtleme: „Kuidas sa said niimoodi toimida? Sa oleksid pidanud teadma." Jälle oletame, et teine inimene teab, mida me tahame. Tekib suur draama, sest tegime oletuse ja lisasime sellele kõige otsa veel portsu oletusi.

Inimmeel töötab väga huvitavalt. Meil on vaja kõike õigustada, seletada ja mõista, et tunda end turvaliselt. Meil on tuhandeid vastust vajavaid küsimusi, sest on nii palju asju, mida mõistuse loogika ei suuda seletada. Pole tähtsust, kas vastus on õige, lihtsalt vastus ise annab turvatunde. Seetõttu teemegi oletusi.

Kui teised meile midagi räägivad, teeme oletusi, ja kui meile mingit asja ei räägita, teeme oletusi, et rahuldada oma vajadust teada ja asendada suhtlemisvajadust. Isegi, kui kuuleme midagi ega saa aru, teeme oletusi

selle tähenduse kohta ja siis usume neid oletusi. Teeme kõikvõimalikke oletusi, sest meil napib julgust küsimusi esitada.

Need oletused sünnivad enamjaolt kiiresti ja ebateadlikult, sest meis on olemas kokkulepped sel moel suhtlemise kohta. Oleme kokku leppinud, et küsimuste esitamine pole turvaline, oleme kokku leppinud, et kui inimesed meid armastavad, peavad nad teadma, mida me tunneme või mõtleme. Kui usume midagi, siis oletame meil selles asjas õigus olevat kuni selleni välja, et hävitame suhted selle nimel, et meile jääks õigus.

Oletame, et kõik näevad elu nii nagu **meie** seda näeme. Oletame, et teiste mõttekäik on samasugune nagu meil, et nad tunnevad samamoodi kui meie, süüdistavad nii nagu meie ja kohtlevad vääralt nagu meie. See on üks suuremaid oletusi, mida inimesed teevad. Seetõttu kardame olla teiste hulgas meie ise. Sest arvame, et kõik teised mõistavad meid hukka, teevad meist ohvri, väärkohtlevad meid, süüdistavad meid nii, nagu meil endil on kombeks teha. Nii et enne, kui teistel tekib võimalus meid ära põlata, teeme seda juba ise. Nii töötab inimmeel.

Teeme oletusi ka iseenda kohta ja see tekitab rohkelt sisekonflikte. „Ma arvan, et suudan seda teha." Näiteks teed sellise oletuse ja siis avastad, et ei saa hakkama.

Hindad end üle või pead end kehvemaks, kui oled, sest sa pole võtnud aega, et iseendale küsimusi esitada ja neile vastata. Vahest on sul selle olukorra kohta vaja rohkem fakte koguda. Või äkki peaksid lõpetama iseendale valetamise selle kohta, mida sa tegelikult tahad.

Sageli on nii, et kui sõlmid suhte kellegagi, kes sulle meeldib, pead õigustama, miks see inimene sulle meeldib. Näed vaid seda, mida tahad näha, ning eitad, et on asju, mis sulle tema juures ei meeldi. Valetad iseendale, et sul oleks õigus. Siis teed oletusi ja üks neist oletustest on: „Mu armastus muudab seda inimest." Ent see pole tõsi. Su armastus ei muuda kedagi. Kui teised muutuvad, siis seetõttu, et nad tahavad muutuda, mitte seetõttu, et sina neid muuta võiksid. Siis juhtub teie vahel midagi ja sa saad haiget. Äkki näed seda, mida varem keeldusid nägemast, ainult et nüüd on see sinu emotsionaalse mürgi tõttu veelgi võimendunud. Nüüd pead õigustama oma emotsionaalset valu ja süüdistama neid oma valikute pärast.

Sa ei pea armastust õigustama, see kas on või ei ole. Tõeline armastus aktsepteerib inimesi sellistena, nagu nad on, ega püüa neid muuta. Kui püüame neid muuta, siis see tähendab, et nad meile tegelikult väga ei meeldi. Muidugi, kui otsustad kellegagi elada, kui sõlmid selle

kokkuleppe, on alati parem kokku leppida kellegagi, kes on täpselt samasugune, nagu sa tahad. Leia keegi, keda sul pole vaja muutma hakata. Palju lihtsam on leida keegi, kes juba on selline, nagu sa soovid, kui hakata kedagi muutma. Samuti peaks see inimene armastama sind sellisena, nagu sa oled, nii et tema ei peaks sind hakkama muutma. Kui teised tunnevad, et neil on vaja sind muutma hakata, tähendab see, et nemad ei armasta sind sellisena, nagu oled. Miks üldse olla kellegagi, kelle jaoks sa pole selline, nagu nad tahaksid?

Peame olema need, kes oleme, siis pole vaja kedagi teist mängida. Kui armastad mind sellisena, nagu olen, tule ja ole minuga. Kui sa ei armasta mind sellisena, nagu olen, jätame hüvasti – leia endale keegi teine. See võib tunduda kalk, kuid just selline suhtlemine tagab, et teistega sõlmitud isiklikud kokkulepped on selged ja laitmatud.

Kujutle, et ühel päeval lakkad oletusi tegemast oma partneri ja lõpuks ka kõige muu kohta oma elus. Su suhtlemisviis muutub täielikult ning suhted ei kannata enam vääroletustest tekkinud arusaamatuste pärast.

Oletuste tegemistest hoidumiseks on üks viis – esita küsimusi. Veendu, et sõnumid on selged. Kui midagi jäi ebaselgeks, küsi. Leia julgust küsida seni, kuni kõik on nii

selge, kui olla saab, ning isegi siis ära oleta, et tead kõike, mida selles olukorras on võimalik teada. Kui kuuled vastust, ei pea sa oletama, sest tead tõde.

Samuti ära pelga oma soove väljendada. Kõigil on õigus vastata sulle jaatavalt või eitavalt, kuid sinul on alati õigus küsida. Samamoodi on kõigil õigus sinult küsida ja ka sinul on õigus vastata „jah" või „ei".

Kui sa ei mõista midagi, on parem, kui küsid, ja kõik saab selgeks, selle asemel et hakkad oletusi tegema. Päev, kui lakkad oletusi tegemast, on puhta ja selge suhtlemise algus, emotsionaalsest mürgist prii. Kui lakkad oletusi tegemast, muutub su sõna laitmatuks.

Selge suhtlemise kaudu muutuvad kõik su suhted ja mitte üksnes partneriga, vaid ka kõigi teistega. Sa ei pea enam midagi oletama, sest kõik saab selgeks. Seda ma soovingi ja seda soovid sina. Kui me sel moel suhtleme, muutuvad meie sõnad laitmatuks. Kui kõik inimesed suudaksid suhelda sel moel – laitmatult sõnaga ümber käies –, poleks enam sõdu, vägivalda, arusaamatusi. Kõik inimlikud probleemid saaksid lahenduse, kui me vaid suudaksime hästi ja selgelt suhelda.

Niisiis, kolmas kokkulepe näeb ette: **ära tee oletusi.** Kõlab lihtsalt, kuid ma mõistan, et sellest kokkuleppest on raske kinni pidada. Raske sellepärast, et me kipume

just vastupidist tegema. Meil on harjumused ja tavad, mida me endale ei teadvustagi. Esimene samm on neist harjumustest teadlikuks saada ning selle leppe tähtsust mõista. Kuid tähtsuse mõistmisest üksi on vähe. Info või mõte on vaid seeme su sees. Tegevus on see, mis kõike muudab. Kui teed midagi ikka ja jälle, tugevneb su tahe, seeme saab toitu ning sinus kujuneb uue harjumuse kasvuks kindel pinnas. Pärast rohkeid kordamisi saavad need uued lepped sulle loomuomaseks ja näed, kuidas su sõna maagiline jõud muudab su mustast maagist valgeks maagiks.

Valge maag kasutab sõna loomiseks, andmiseks, jagamiseks ja armastamiseks. Tehes sellest kokkuleppest tava, muudad täielikult oma elu.

Kui muudad kogu oma unenäo, hakkavad su elus imed juhtuma. See, mida vajad, tuleb kergelt su juurde, sest su vaim liigub sinus vabalt. See on kavatsuse, vaimu, armastuse, tänulikkuse, elu meistriklass. See on tolteekide eesmärk. See on tee isikliku vabaduse juurde.

5

NELJAS KOKKULEPE

Anna endast alati parim

JÄÄNUD ON VEEL ÜKS KOKKULEPE, kuid see on niisugune, mis laseb kolmel esimesel saada sügavalt juurdunud tavaks. Neljas lepe käib kolme esimese elluviimise kohta: **anna endast alati parim.**

Ükskõik missuguses olukorras anna endast alati parim, ei rohkem ega vähem. Kuid pea meeles, et su parim ei ole hetketi kunagi üks ja seesama. Kõik on elav ja muutub pidevalt, nii et vahel on su parim ülimalt kõrge kvaliteediga, vahel mitte. Kui ärkad hommikul värskena ja energiast pulbitsevana, on su parim parem kui õhtul väsinuna. Su pàrim siis, kui oled terve, erineb sellest, mis on parim siis, kui oled haige, su parim kainena ja purjus olles on erinevad. Su parim sõltub sellest, kas tunned end suurepäraselt ja oled õnnelik, või oled löödud, vihane või armukade.

Tujude vaheldumise järgi võib su parim muutuda ühest hetkest teise, tund-tunnilt, päev-päevalt. Su parim muutub ajas. Kui neist neljast kokkuleppest juba harjumuspäraselt kinni pead, saab su parim endisest paremaks.

Kvaliteedist hoolimata jätka ikka endast parima andmist – ei rohkem ega vähem kui sinu parima. Kui liigselt pingutad, et teha rohkem, kui on su parim, kulutad vajalikust rohkem energiat ja lõppude lõpuks jääb su parim puudulikuks. Kui pingutad üle, kurnad oma keha, töötad endale vastu ja kulutad kokkuvõttes eesmärgi täitmisele rohkem aega. Aga kui annad vähem kui oma parima, siis muudad end vastuvõtlikuks frustratsioonile, enesesüüdistusele, süütundele ja kahetsusele.

Anna lihtsalt oma parim – elu igas olukorras. Ei loe see, kas sa oled haige või väsinud, kui annad alati endast parima, siis ei saa sa kuidagi enda üle kohut mõista. Kui sa ei mõista enda üle kohut, siis ei hakka sa end süüdistama, süüdi tundma ega karistama. Tehes alati kõik, mis on sinu võimuses teha, purustad sellega raske lummuse, mille kütkeis oled vaevelnud.

Oli kord mees, kes tahtis oma kannatused ületada ja läks budistlikusse templisse meistri juurde abi otsima. Ta astus meistri juurde ja küsis: „Meister, kui ma mediteerin päevas neli tundi, kui palju aega kulub mul siis, et kannatused ületada?"

Meister vaatas teda ja lausus: „Kui mediteerid päevas neli tundi, siis vast kümne aasta pärast ületad oma kannatused."

Lootes paremaid tulemusi, küsis mees: „Oh, meister, aga kui ma kaheksa tundi päevas mediteerin, kui ruttu siis mul õnnestuks kannatustest vabaneda?"

Meister vaatas teda ja sõnas: „Kui mediteerid kaheksa tundi päevas, siis juhtub see ehk kahekümne aasta pärast."

„Aga miks see siis rohkem aega võtab, kui ma ometi iga päev kauem mediteerin?" küsis mees.

Meister vastas: „Sa ei ole siin, et ohverdada oma rõõmu või elu. Oled siin, et elada, õnnelik olla ja armastada. Kui annaksid oma parima kaks tundi mediteerides, kuid selle asemel kulutad sellele kaheksa tundi, väsitad end ära, ei saa asjale pihta ega naudi elu. Tee oma parim ja vahest siis õpid, et olenemata sellest, kui kaua sa mediteerid, võid elada, armastada ja õnnelik olla."

Kui annad alati oma parima, hakkad intensiivselt elama. Oled produktiivne, oled endaga hea, sest annad end oma perele, kogukonnale, kõigele. Kuid see muudab su võimsalt õnnelikuks. Kui annad endast alati parima, hakkad tegutsema. Endast parima andmine tähendab tegutsemist, sest sa armastad seda, mitte seda, et ootad tasu. Enamik inimesi teeb täpselt vastupidist: nad tegutsevad vaid vastutasu ootuses ega naudi oma tegevust. Sellepärast ei anna nad ka oma parimat.

Näiteks läheb enamik inimestest hommikul tööle ainult palgapäeva ootuses ja raha pärast, mida nad oma töö eest saavad. Nad jõuavad vaevu oma palgapäeva ja nädalavahetusi ära oodata. Nad töötavad tasu nimel ja selle tulemusena hakkavad nad tööle vastu. Nad püüavad tegevust vältida ja see muutub aina raskemaks ning nad ei anna oma parimat.

Nad näevad nädal otsa vaeva, kannatavad töö pärast, kannatavad tegemise pärast, töötavad mitte seetõttu, et see neile meeldib, vaid seetõttu, et nad tunnevad: peab. Nad peavad töötama, sest peavad maksma üüri, peavad peret ülal pidama. Nad on frustratsioonis ja kui raha kätte saavad, ei tee see neid õnnelikuks. Neil on kaks päeva puhkust nädalas, et teha, mida nad teha tahavad. Ja mida nad siis teevad? Nad püüavad põgeneda. Nad joovad end

täis, sest nad ei meeldi endale. Nad ei salli oma elu. Me kahjustame end väga mitmel viisil, kui meile ei meeldi, kes me oleme.

Teisest küljest, kui teed midagi lihtsalt selle tegemise pärast, tasu ootamata, siis leiad, et naudid iga tegevust. Tasu tuleb, aga sa ei klammerdu selle saamise külge. Kui sa tasu ei oota, saad rohkem, kui oleksid osanud ette kujutada. Kui meile meeldib, mida teeme, kui anname alati oma parima, siis naudime tõeliselt elu. Töö läheb lennates, me ei tüdine, pole mingit frustratsiooni.

Kui annad oma parima, ei anna sa Kohtunikule võimalust kohut mõista ega süüdistada. Kui oled andnud oma parima ja Kohtunik püüab su üle seaduseraamatu järgi kohut mõista, on sul vastus olemas: „Ma andsin oma parima." Pole mingit kahetsust. Sellepärast annamegi alati oma parima. Sellest kokkuleppest kinnipidamine pole kerge, kuid selle toime on tõeliselt vabastav.

Kui teed oma parima, õpid iseennast aktsepteerima. Kuid sul tuleb olla teadvel ja oma vigadest õppida. Vigadest õppimine tähendab, et harjutad, vaatad ausalt tulemusi ja jätkad harjutamist. See suurendab su teadvelolekut.

Endast parima andmine ei tundugi tööna, sest naudid seda, mida teed. Sa tead, et annad oma parima, kui

naudid tegevust või teed seda viisil, mis sinu jaoks negatiivseid tagajärgi esile ei kutsu. Annad oma parima, sest tahad seda teha, mitte seepärast, et pead seda tegema, ega ka seepärast, et tahad Kohtunikule või teistele inimestele meele järele olla.

Kui teed midagi, sest pead seda tegema, siis ei saa sa kuidagi oma parimat anda. Siis on parem see tegemata jätta. Ei, sa annad oma parima, sest alati oma parimat andes oled **sina** õnnelik. Kui annad oma parima lihtsalt tegemise rõõmust, tegutsed seetõttu, et naudid seda.

Tegevus tähendab täiel rinnal elamist. Tegevusetusega me salgame elu. Tegevusetus on aastaid iga päev teleri ees istumine hirmust olla elus ja riskida iseenda tõelise olemuse väljendamisega. Väljendada seda, kes sa oled, tähendab tegemist. Sul võib peas olla palju suurepäraseid mõtteid, kuid asja muudab tegutsemine. Kui sa mõtteid ei tõosta, ei saa need väljenduda, pole tulemusi, pole tasu.

Hea näide selle kohta pärineb Forrest Gumpi* loost. Tal ei olnud häid mõtteid, aga ta tegutses ühtelugu. Ta oli õnnelik, sest andis alati oma parima. Ta sai rikkaliku

* „Forrest Gump" – 1986. a ilmunud W. Groomi samanimelise romaani ainetel 1994. a valminud Robert Zemeckise film, nimiosas Tom Hanks. Peategelane on juhmivõitu, kuid agar ja heasüdamlik Forrest Gump, kes satub alati tahtmatult suurte sündmuste keerisesse. – *Toim.*

tasu, sest mingit tasu ta ei oodanudki. Tegutseda tähendab olla elus. See tähendab riskile minemist ja enda unistuse väljendamist. See on midagi muud kui oma unistust kellelegi teisele peale suruda, sest igaühel on õigus oma unistusi ise väljendada.

Anda endast alati parim on suurepärane harjumus. Ma annan oma parima kõiges, mida teen ja tunnen. Endast parima andmine on üks mu elu rituaalidest, sest tegin valiku muuta see rituaaliks. See on uskumus nagu iga teine uskumus, mille valin. Teen kõigest rituaali ja annan alati oma parima. Duši all käimine on minu jaoks rituaal ja selle tegevusega annan oma kehale teada, kui väga ma teda armastan. Tunnen ja naudin vett oma kehal. Annan endast parima, et keha vajadusi rahuldada. Teen oma parima kehale andes ja vastu võttes, mida keha mulle annab.

Indias on üks *puja*-nimeline rituaal. Selle rituaali kestel võetakse erineval kujul Jumalat tähistavaid iidoleid ja kümmeldakse, toidetakse ning armastatakse neid. Neile iidolitele lauldakse isegi mantraid. Iidol ise pole oluline. Tähtis on, kuidas rituaali toimub ja kuidas öeldakse: „Jumal, ma armastan sind."

Jumal on elu. Jumal on elu, mis tegutseb. Parim viis öelda Jumalale „Jumal, ma armastan sind", on elada oma

elu, andes endast alati parim. Parim viis öelda „Jumal, aitäh", on lasta minevik vabaks ja elada praeguses hetkes, just siin ja praegu. Mida tahes elu sinult ära võtab, lase sel minna. Kui alistud ja lased minevikul minna, lubad endal praeguses hetkes täielikult elus olla. Lastes minevikul minna, saad nautida unenägu, mida näed just nüüd.

Kui elad minevikuunenäos, ei naudi sa hetkel toimuvat, sest soovid alati, et see oleks teistsugune, kui on. Pole aega millestki ega kellestki puudust tunda, sest oled elus. Kui sa ei naudi seda, mis toimub praegu, siis elad sa minevikus ja oled vaid pooleldi elus. See viib enesehaletsuse, kannatuste ja pisarateni.

Sündisid õigusega olla õnnelik. Sündisid õigusega armastada, nautida ja oma armastust jagada. Oled elus, võta siis oma elu ja naudi seda. Ära hakka vastu elule, mis sind läbib, sest see, mis sind läbib, on Jumal. Ainuüksi su olemasolu on Jumala tõestus. Su olemasolu tõestab elu ja energia olemasolu.

Meil pole vaja midagi teada ega tõestada. Lihtsalt olla, riskida ja nautida elu – ainult see loeb. Ütle „ei", kui tahad öelda „ei", ja „jah", kui tahad öelda „jah". Sul on õigus olla sina ise. Saad vaid siis olla sina, kui annad oma parima. Kui sa ei tee oma parimat, siis keelad endale

õiguse olla sina ise. See on seeme, mida tõesti peaksid endas toitma. Sul pole vaja teadmisi või suuri filosoofilisi mõtteid. Sul pole vaja teiste heakskiitu. Väljendad iseenda jumalikkust, olles elus ja armastades ennast ning teisi. See on Jumala viis öelda: „Hei, ma armastan sind."

Esimesed kolm kokkulepet toimivad vaid siis, kui annad oma parima. Ära looda, et suudad alati oma sõnades laitmatu olla. Su rutiinsed harjumused on liiga tugevalt ja kindlalt sinus juurdunud. Kuid võid anda oma parima. Ära looda, et sa kunagi enam midagi isiklikult ei võta, lihtsalt anna oma parim. Ära looda, et sa kunagi enam ühtegi oletust ei tee, kuid kahtlemata võid anda oma parima.

Andes oma parima, nõrgeneb ja harveneb aja jooksul harjumus sõnaga vääralt ümber käia, võtta kõike enda kohta käivana ning oletusi teha. Sa ei pea enda üle kohut mõistma, end süüdi tundma ega ennast karistama, kui sa ei suuda neid kokkuleppeid täita. Kui annad oma parima, oled endaga rahul ka siis, kui ikka veel oletusi teed, ikka veel asju isiklikult võtad ja ikka veel pole oma sõnades laitmatu.

Kui annad alati, ikka ja jälle, oma parima, saad sa muundumise meistriks. Harjutamine teeb meistriks. Andes oma parima, saad **sina** meistriks. Kõik, mida eales

oled õppinud, oled õppinud kordamise kaudu. Õppisid kirjutama, õppisid autot juhtima ja isegi kõndima kordamise kaudu. Oled meister oma emakeeles, sest oled seda harjutanud. Tegevus loeb.

Kui annad oma parima isikliku vabaduse otsinguil, enesearmastuse otsinguil, siis avastad, et otsitu leidmine on vaid aja küsimus. Asi pole õhulosside ehitamises ega unistledes mediteerimises. Pead üles tõusma ja olema inimene. Pead austama end mees või naine olles. Pead austama oma keha, nautima, armastama, toitma, puhastama ja tervendama seda. Pead sportima ja tegema seda, mis kehale rõõmu pakub. See on *puja* su kehale ja see on ühendus sinu ning Jumala vahel.

Sul pole vaja kummardada neitsi Maarja, Kristuse või Buddha iidolit. Võid seda teha, kui tahad. Kui see sulle meeldib, tee seda. Su keha on Jumala kuulutus ja kui austad oma keha, muutub sinu jaoks kõik. Kui harjutad igale kehaosale armastuse andmist, siis istutad endasse armastuse seemned. Kui need kasvavad, siis sa armastad, austad ja pead oma keha täielikult pühaks.

Igast tegevusest saab siis Jumalat pühitsev rituaal. Pärast seda on järgmine samm Jumala austamine iga mõtte, iga emotsiooni, iga uskumusega, isegi sellega, mis on „õige" või „vale". Igast mõttest saab ühendus

Jumalaga ja sa elad unenägu, kus puudub kohtumõistmine, ohvrimängud ning vajadus keelepeksuks ja iseenda kuritarvitamiseks.

Kui pead kõigist neljast kokkuleppest kinni, siis pole mingit võimalust elada põrgus. Sellist võimalust siis **ei** ole. Kui oled oma sõnades laitmatu, kui sa ei tee oletusi, kui sa ei võta midagi isiklikult, kui alati annad oma parima, siis on sul ilus elu. Kontrollid oma elu täielikult.

Neli kokkulepet on kokkuvõte muundumiskunsti valdamisest, tolteekide ühest meistrioskusest. Kujundad põrgust taeva. Planeedi unenägu muudetakse sinu isiklikuks taevaseks unenäoks. Teadmised on olemas, need ootavad vaid, et sa neid kasutaksid. Neli kokkulepet on olemas, sul on vaid vaja need neli lepet omaks võtta ja austada nende tähendust ning jõudu.

Lihtsalt anna oma parim nendest kokkuleppeist kinnipidamisel. Võid teha selle leppe juba täna: ma valin neljast kokkuleppest kinnipidamise. See on nii lihtne ja loogiline, et isegi laps saab sellest aru. Kuid sul peab olema ülitugev tahtejõud, et neid kokkuleppeid täita. Miks? Sest ükskõik kuhu me läheme, on meie teel alati palju takistusi. Kõik püüavad vastu töötada meie pühendumisele neile uutele lepingutele ning kõik meie ümber tõukab meid lepinguid murdma. Probleemiks on kõik teised

selle planeedi unenäo osaks olevad kokkulepped. Need on elus ja väga tugevad.

Sestap pead olema vägev jahimees, suur sõdalane, kes suudaks neid nelja kokkulepet oma eluga kaitsta. Sellest sõltuvad su õnn, vabadus, kogu su elamisviis. Sõdalase eesmärk on ületada see maailm, põgeneda sellest põrgust ja mitte kunagi naasta. Tolteekide õpetuse kohaselt on tasuks inimliku kannatuskogemuse ületamine ning saamine Jumala kehastuseks. See on tasu.

Meil tuleb tõesti käiku lasta viimanegi jõuvaru, et olla edukas neist kokkuleppeist kinnipidamisel. Ma ei uskunud alguses, et saan sellega hakkama. Komistasin korduvalt, kuid ajasin end jälle püsti ja jätkasin. Kukkusin jälle ja jätkasin ikka. Ma ei haletsenud ennast. Enesehaletsus ei tulnud pähegi. Ütlesin: „Kui kukungi, olen piisavalt tugev, piisavalt intelligentne ja saan hakkama!" Tõusin ja jätkasin. Kukkusin ning jätkasin ikka ja jälle ning iga korraga muutus kõik lihtsamaks. Kuid alguses oli väga raske, väga keeruline.

Nii et kui kukud, ära mõista end hukka. Ära tee oma Kohtunikule heameelt sellega, et lased end ohvriks teha. Ei, jää endale kindlaks. Tõuse ja korda kokkulepet: „Heakene küll, ma rikkusin kokkulepet olla sõnades laitmatu. Alustan uuesti. Pean vähemalt täna kõigist neljast

leppest kinni. Olen täna oma sõnades laitmatu, ma ei võta täna midagi isiklikult ega tee oletusi. Ja annan ka oma parima."

Kui rikud kokkulepet, alusta homme otsast peale ja ülehomme ka. Alguses on raske, kuid iga päevaga läheb aina kergemaks, kuni ühel heal päeval leiad, et juhid ise nende nelja kokkuleppe varal oma elu. Ja üllatud sellest, kuidas su elu on ümber kujundatud.

Sa ei pea olema religioosne ega käima iga päev kirikus. Su armastus ja austus iseenda vastu muudkui kasvavad. Sa saad hakkama. Kui mina sain, saad ka sina. Ära muretse tuleviku pärast, keskendu tänasele päevale ja ela hetkes. Võta päev korraga. Alati **anna oma parim** nende kokkulepete täitmisel ja varsti on nende täitmine hõlbus. Täna on uue unenäo algus.

6

TOLTEEKIDE TEE VABADUSSE

Vanade kokkulepete tühistamine

KÕIK RÄÄGIVAD VABADUSEST. Kogu maailmas võitlevad eri rahvad, rassid, maad vabaduse nimel. Ent mis on vabadus? Ameerikas me räägime, et elame vabal maal. Aga kas me oleme tõepoolest vabad? Kas oleme vabad olema need, kes me oleme? Vastus on ei – me pole vabad. Tõeline vabadus on seotud inimvaimuga – see on vabadus olla need, kes me tegelikult oleme.

Kes keelab meil vaba olemast? Süüdistame valitsust, ilma, vanemaid, religiooni, Jumalat. Kes õigupoolest ei lase meil vaba olla? Me ise ei lase. Mida tähendab olla päriselt vaba? Abielludes ütleme vahel, et nüüd on vabadus läinud, siis lahutame, kuid vabadust pole ikka. Mis meid takistab vaba olemast? Miks me ei saa olla meie ise?

Meil on ammused mälestused ajast, kui olime vabad ja armastasime vabadust, kuid oleme unustanud, mida vabadus tõeliselt tähendab.

Kui näeme kahe-kolme, või ka nelja-aastast last, siis näeme vaba inimolendit. Miks see inimesehakatis vaba on? Sest ta teeb seda, mida tahab. Ta on täiesti metsik. Nagu lill, nagu puu, nagu loom, keda pole kodustatud – metsik! Ja kui vaatleme neid kaheaastaseid, siis näeme, et enamiku ajast nad naeratavad ning lustivad täiega. Nad uurivad maailma. Nad ei karda mängida. Nad kardavad, kui neile haiget tehakse, kui neil on nälg, kui nende mõningaid vajadusi ei rahuldata, kuid nad ei muretse mineviku pärast, nad ei hooli tulevikust ja elavad vaid praeguses hetkes.

Väga väikesed lapsed ei karda oma tundeid väljendada. Nad on nii armuküllased, et kui nad tajuvad armastust, siis nad sulanduvad sellesse. Nad ei karda armastada. Selline on normaalse inimese kirjeldus. Lastena me ei karda tulevikku ega tunne häbi mineviku pärast. Meie loomulik inimlik kalduvus on nautida elu, mängida, uurida, olla õnnelik ja armastada.

Aga mis on juhtunud täiskasvanuga? Miks meie oleme teistsugused? Miks me metsikud ei ole? Ohvri seisukohast vaadates võime öelda, et meiega on midagi kurba

juhtunud ja sõdalase seisukohast võime öelda, et see, mis meiega juhtus, pidigi juhtuma. Juhtus see, et meil on seaduseraamat, suur Kohtunik ja Ohver, kes meie elu valitsevad. Me pole enam vabad, sest Kohtunik, Ohver ja uskumuste süsteem ei lase meil olla need, kes me tegelikult oleme. Kui meie meel on juba kogu selle pahnaga programmeeritud, siis ei ole me enam õnnelikud.

Õpetamisteahel inimeselt inimesele, põlvkonnalt põlvkonnale on inimühiskonnas igati normaalne. Sa ei pea süüdistama oma vanemaid, et nad õpetasid sind enda moodi olema. Mida muud nad olekski saanud sulle õpetada, kui seda, mida nad teadsid? Nad andsid oma parima ja kui nad sind kuritarvitasid, siis juhtus see nende endi kodustatuse, hirmude, uskumuste tõttu. Neil puudus kontroll programmeerituse üle, mille nad ise olid saanud, nii et nad ei võinudki teisiti käituda.

Pole vaja süüdistada vanemaid või ükskõik keda, kes on sind elu jooksul kuritarvitanud, sealhulgas iseennast. Kuid aeg on kuritarvitamine lõpetada. Aeg on vabastada end Kohtuniku türannist, muutes oma isiklike kokkulepete aluspõhja. Aeg on vabaneda Ohvri rollist.

Tõeline sina on ikka veel väike laps, kes ei kasvanudki suureks. Vahel see väike laps ilmutab end, kui oled mänguhoos või lõbutsed, kui oled õnnelik, kui maalid,

kirjutad luuletusi, mängid klaverit või väljendad end mõnel muul moel. Need on su elu kõige õnnelikumad hetked – siis, kui su tõeline olemus avaldub, kui sa ei hooli minevikust ega muretse tuleviku pärast. Oled siis nagu laps.

Ent miski lämmatab kõik selle: need on meie **kohustused**. Kohtunik manitseb: „Oota nüüd, sa oled kohustatud seda ja teist tegema, sa pead töötama, sa pead kooli minema, sa pead elatist teenima." Kõik need kohustused vallutavad su meele. Nägu muutub, see on nüüd jälle tõsine. Kui vaatad, kuidas väikelapsed täiskasvanuid mängivad, siis muutuvad ka nende näod. „Mängime, et mina olen advokaat", ja kohe on tal teine ilme, täiskasvanulik tõsidus vaatab sealt vastu. Läheme kohtusse ja seal on tõsised näod – ja sellised me olemegi. Oleme ikka veel lapsed, kuid oleme kaotanud vabaduse.

Vabadus, mida otsime, on vabadus olla mina ise, väljendada iseennast. Kuid oma elu vaadates näeme, et enamiku ajast teeme asju selleks, et teistele meeldida, et teised meid aktsepteeriksid, mitte ei ela oma elu iseenda meele järele. See ongi meie vabadusega juhtunud. Ja näeme ühiskonnas, kus elame, ning maailma kõikides muudes ühiskondades, et iga tuhande inimese kohta on üheksasada üheksakümmend üheksa täiesti kodustatut.

Kõige hullem selle juures on, et enamik meist pole isegi oma vabaduse puudumisest teadlikud. Miski meis sosistab, et me pole vabad, kui me ei saa aru, mis see on ja miks me vabad pole.

Enamiku inimeste probleem on see, et nad elavad oma elusid ega avasta kunagi, et Kohtunik ja Ohver nende meelt valitsevad ja seetõttu pole neil võimalik vaba olla. Esimene samm isikliku vabaduse suunas on teadvustamine. Vaba olemiseks on vaja teadvustada, et vabadust pole. Meil on vaja teadvustada, milles seisneb probleem, selleks et probleem lahendada.

Teadvelolek on alati esimene samm, sest kui sa pole teadvel, siis ei saa sa midagi muuta. Kui sa ei teadvusta endale, et su meel on täis haavu ja emotsionaalset mürki, ei saa sa hakata haavu puhastama ega ravima ning kannatad edasi.

Pole mingit põhjust kannatada. Kui oled teadvel, võid mässu tõsta ja öelda: „Aitab!" Võid otsida teed oma isikliku unenäo tervendamiseks ja ümberkujundamiseks. Planeedi unenägu on vaid unenägu. See pole isegi tõeline. Kui lähed unenäo sisse ja hakkad oma uskumusi proovile panema, siis leiad, et enamik neist unenägudest, mis su meele haigeks tegid, pole isegi tõelised. Leiad, et oled kõik need dramaatilised aastad asja ees

teist taga kannatanud. Miks? Sest sinu sisse istutatud uskumuste süsteem põhineb valedel.

Seetõttu ongi tähtis, et sa ise oma unenägu valitseksid; seetõttu said tolteekidest unenäomeistrid. Su elu on su unenäo kuulutus, see on teos. Sa võid oma elu iga kell muuta, kui sa seda unenägu ei naudi. Unenäomeistrid teevad elust meistriteose, nad kontrollivad unenägu valikuid tehes. Kõigel on tagajärjed ja unenäomeister on tagajärgedest teadlik.

Tolteek-olemine on eluviis. See on eluviis, kus pole juhte ega järgijaid, kus on su enda tõde ja elad enda tõest lähtuvalt. Tolteek saab targaks, metsikuks ning jälle vabaks.

On kolm meistrioskust, mida vallates saab inimesest tolteek. Esimene on teadveloleku valdamine. See tähendab teadvelolekut sellest, kes me tegelikult oleme, koos kõigi võimalustega. Teine on muundumise valdamine – kuidas muutuda, kuidas vabaneda kodustatusest. Kolmas on kavatsuse valdamine. Tolteekide käsitluses on kavatsus elu see osa, mis muudab energia muundumise võimalikuks, see on üksainus elusolend, mis ilma eralduspiirideta hõlmab kogu energiat ehk teisisõnu Jumal. Kavatsus on elu ise, see on tingimusteta armastus. Kavatsuse valdamine on seetõttu armastuse valdamine.

Kui räägime tolteekide teest vabaduse juurde, leiame, et neil on olemas terve plaan kodustatusest vabanemiseks. Nad võrdlevad Kohtunikku, Ohvrit ja uskumuste süsteemi inimmeelt halvava parasiidiga. Tolteekide vaatenurgast on kõik kodustatud inimesed haiged. Nad on haiged, sest nende meelt ja aju kontrollib parasiit. Parasiit toitub hirmu tekitatud negatiivsetest emotsioonidest.

Parasiidi kirjeldus ütleb, et parasiit on elusolend, kes elab teiste elusolendite arvel, imedes neilt energiat midagi kasulikku vastu andmata ja peremeesorganismi vähehaaval hävitades. Kohtunik, Ohver ja uskumuste süsteem vastavad sellele kirjeldusele. Üheskoos moodustavad nad elusolendi, mis koosneb elusast psüühilisest või emotsionaalsest energiast. Muidugi pole see materiaalne energia, kuid ega emotsioonidki seda ole. Meie unenäod pole samuti materiaalsed, ent ometi on need olemas.

Aju üks funktsioon on muuta materiaalne energia emotsionaalseks energiaks. Aju on emotsioonide tehas. Ja oleme öelnud, et meele põhifunktsioon on unenägusid näha. Tolteegid usuvad, et parasiit – Kohtunik, Ohver ja uskumuste süsteem – kontrollib su meeli, kontrollib su isiklikku unenägu. Parasiit näeb und su meele kaudu ja elab oma elu su keha kaudu. Ta saab elujõudu hirmul

põhinevaist emotsioonidest ja kasvab jõudsalt draama ning kannatuste pinnasel.

Otsitav vabadus on see, kui kasutame oma meelt ja keha ning elame omaenda elu uskumuste süsteemi elu asemel. Kui avastame, et meelt kontrollivad Kohtunik ja Ohver ning tõeline „mina" on nurka tõrjutud, on meil ainult kaks valikut. Esimene valik on elada samamoodi edasi, alluda Kohtunikule ja Ohvrile, elada edasi planeedi unenäos. Teine valik on teha seda, mida lapsed teevad, kui vanemad neid kodustavad. Me võime mässu tõsta ja öelda: „Ei!" Võime nii parasiidi kui ka Kohtuniku ja Ohvri vastu sõja kuulutada. See oleks iseseisvussõda, sõda õiguse eest kasutada ise oma meelt ja aju.

Seetõttu kutsuvadki kõikides Ameerika šamanistlikes traditsioonides Kanadast kuni Argentiinani inimesed end **sõdalasteks**, sest nad on sõjajalal meeles pesitseva parasiidiga. See on sõdalase tegelik tähendus. Sõdalane on see, kes tõstab parasiidi rünnaku vastu mässu. Sõdalane mässab, kuulutab sõja. Kuid olla sõdalane ei tähenda, et sõda alati võidetakse – võime võita ja võime kaotada, kuid anname alati oma parima ja vähemalt on meil väljavaade jälle vaba olla. Selle tee valimine annab meile kui mitte rohkem, siis vähemalt mässu väärikuse ja kinnitab, et me pole enda pentsikute emotsioonide

või teiste mürgiste emotsioonide abitud ohvrid. Isegi kui jääme vaenlasele – parasiidile – alla, pole me nende ohvrite hulgas, kes võitlusest loobuvad.

Kõige parimal juhul annab sõdalaseks olemine meile võimaluse planeedi unenägu ületada ja muuta meie isiklik unenägu unenäoks, mida võime nimetada **taevaks**. Nii nagu põrgu, on ka taevas koht, mis eksisteerib meie endi sees. See on rõõmu asupaik, koht, kus oleme õnnelikud, kus oleme vabad armastama ja olema need, kes me tegelikult oleme. Võime jõuda taevasse ka oma maist elu elades, me ei pea surma ootama. Jumal on alati kohal ja taeva kuningriik on kõikjal, kuid esmalt vajame silmi ja kõrvu, et näha ja kuulda tõde. Meil on vaja parasiidist vabaneda.

Parasiiti võib võrrelda tuhandepäise lohega. Lohe iga pea on üks meis pesitsevaist hirmudest. Kui tahame vabad olla, tuleb lohe hävitada. Üks võimalus on lohe pead ükshaaval maha lüüa, mis tähendab, et seisame järjest kõigi oma hirmudega silmitsi. See on aeglane, kuid toimiv protsess. Iga kord, kui üks hirm on läinud, oleme rohkem vabad.

Teine lähenemisviis on lakata lohet toitmast. Kui me parasiidile süüa ei anna, siis näljutame ta surnuks. Et seda teha, peame saavutama emotsioonide üle kontrolli,

peame hoiduma toitmast hirmul põhinevaid emotsioone. Seda on kerge öelda, kuid väga raske teha. Raske, sest meie meelt kontrollivad Kohtunik ja Ohver.

Kolmas võimalus kannab nimetust **surma vastuvõtt**. Surma vastuvõttu kohtab paljudes maailma traditsioonides ja esoteerilistes koolkondades. Seda on harrastatud Egiptuses, Indias, Kreekas ja Ameerikas. See on sümboolne surm, mis tapab parasiidi meie füüsilist keha kahjustamata. Kui me sümboolselt sureme, peab ka parasiit surema. See meetod on kiirem kui kaks esimest, kuid selle võrra ka raskem. Vajame tohutut julgust surmaingliga kohtumiseks. Peame olema väga tugevad.

Vaadakem lähemalt kõiki kolme lahendust.

MUUNDAMISE KUNST: TEISE TÄHELEPANU UNENÄGU

Õppisime, et unenägu, milles praegu elad, on su tähelepanu vangistanud ja kõiki su uskumusi toitva välise unenäo tulemus. Kodustumist võib nimetada **esimese tähelepanu unenäoks**, sest just nii kasutati su tähelepanu esimest korda, et luua su elu esmane unenägu. Üks viis su uskumusi muuta on keskendada tähelepanu kõigile neile kokkuleppeile ning uskumustele ja muuta iseendaga

tehtud leppeid. Seda tehes kasutad oma tähelepanu teist korda, luues seeläbi **teise tähelepanu unenäo** ehk uue unenäo.

Erinevus on selles, et enam pole sa süütu. Kui olid laps, see nii ei olnud, sul polnud valikut. Kuid sa pole enam laps. Nüüd on sinu võimuses valida, mida uskuda ja mida mitte. Võid uskuda millesse tahes, kaasa arvatud iseendasse.

Esimene samm on saada teadlikuks udust, mis su meelt hägustab. Pead olema teadvel asjaolust, et sa näed kogu aeg und. Ainult teadvelolekuga on sul võimalus oma unenägu muundada. Kui oled teadlik, et kogu su eludraama on su uskumuste tulemus ja see, mida usud, pole reaalne, siis saad hakata seda muutma. Ent selleks, et tõeliselt oma uskumusi muuta, tuleb sul tähelepanu keskendada sellele, mida sa muuta tahad. Pead teadma, milliseid kokkuleppeid tahad muuta, enne kui neid muuta saad.

Niisiis on järgmine samm kõikide sind õnnetuks tegevate, ennast piiravate ja hirmul põhinevate uskumuste teadvustamine. Teed inventuuri kõikides uskumustes, kõigis oma kokkulepetes ja selle protsessi kaudu alustad ümberkujundamist. Tolteegid nimetasid seda muundumise kunstiks ja see on tõeline meistrioskus. Valdad

muundamisoskust, kui muudad kannatusi põhjustavad hirmul põhinevad kokkulepped ringi ja programmeerid uuesti iseenda meele, omal viisil. Üks võimalus seda teha on uurida ja omaks võtta alternatiivseid uskumusi, mida endast kujutavad näiteks ka neli kokkulepet.

Otsus omaks võtta neli kokkulepet on sõja kuulutamine parasiidile vabaduse tagasivõitmiseks. Neli kokkulepet pakuvad võimaluse lõpetada emotsionaalne valu, seeläbi avaneb uks elu nautimisse ja uude unenäkku. Oma unenäo võimaluste uurimine sõltub sinust, sellest, kas oled huvitatud. Neli kokkulepet loodi, et abistada sind muundumise kunstis, et aidata sul purustada piiravad kokkulepped, saavutada suurem isiklik jõud ja muutuda tugevamaks. Mida tugevamaks saad, seda rohkem kokkuleppeid võid murda, kuni tuleb hetk, kui jõuad kõikide nende lepete tuumani.

Nende kokkulepete tuumani minek on see, mida ma nimetan **kõrbesse minemiseks.** Kui lähed kõrbesse, kohtad oma deemoneid silmast silma. Kõrbest naastes muutuvad kõik need deemonid ingliteks.

Nelja uue kokkuleppe praktiseerimine on tohutult võimas tegevus. Musta maagia nõiduse purustamine enda sees nõuab suurt isiklikku jõudu. Iga kord, kui oled purustanud ühe leppe, saad jõudu juurde. Alustad

väiksemate ja vähem jõudu nõudvate kokkulepete murdmisega. Kui nood väiksemad kokkulepped on tühistatud, kasvab su isiklik jõud seni, kuni jõuad punkti, kus saad lõpuks oma suurte deemonitega silmitsi seista.

Näiteks väike tüdruk, kellel keelati laulda, on nüüd kahekümnene ega laula ikka veel. Üks viis ületada uskumus, et tal on inetu hääl, oleks öelda: „Hea küll, proovin ikka laulda, mis sellest, et see mul koledasti välja kukub." Siis võib ta ette kujutada, et keegi plaksutab talle ja lausub: „Oh! See oli suurepärane!" See võib kokkulepet veidike murda, kuid päriselt see veel ei kaoks. Küll aga on tal juba natuke rohkem lisajõudu ja julgust üha uuesti katsetada, kuni lõpuks on lepe purustatud.

See on üks tee põrguunenäost väljapääsuks. Kuid iga kannatusi põhjustava kokkuleppe asemele, mille oled purustanud, tuleb asenduseks sõlmida uus kokkulepe – selline, mis su õnnelikuks teeb. See hoiab vana kokkuleppe ohutus kauguses. Kui vana kokkuleppe koha hõivab uus kokkulepe, siis on vana igaveseks läinud ja tema asemel on uus.

Inimmeeles on palju tugevaid leppeid, mis muudavad selle protsessi näiliselt lootusetuks. Sestap tuleb sul edeneda sammhaaval ja olla endaga kannatlik, sest protsess on aeglane. Sinu praegune elu kujutab endast palju

aastaid kestnud kodustumise tulemust. Sa ei saa loota, et purustad kodustumise ühe päevaga. Kokkulepete tühistamine on väga raske, sest oleme igasse sõlmitud kokkuleppesse pannud sõna jõu ehk tahte.

Vajame sama palju jõudu kokkuleppe muutmiseks. Me ei saa kokkulepet muuta vähema jõuga kui see, mida kasutasime leppe kinnistamisel. Peaaegu kogu meie isiklik jõud on investeeritud nende kokkulepete säilitamisse, mida oleme iseendaga sõlminud. Meie kokkulepped on tegelikult nagu mingi võimas sõltuvus. Sõltume oma olemise viisist. Sõltume vihast, armukadedusest ja enesehaletsusest. Sõltume uskumustest, mis meile kinnitavad: „Ma pole küllalt hea, ma pole küllalt tark. Miks üldse proovida? Las teised teevad, nemad oskavad paremini."

Kõik need meie elu unenägu valitsevad vanad lepped on nende pideva kordamise tulemus. Sestap pead nelja kokkuleppe ellu rakendamiseks võtma samuti kasutusele pideva kordamise. Uute kokkulepete juurutamine oma ellu tähendab su parima muutmist veel paremaks. Harjutamine teeb meistriks.

SÕDALASE DISTSIPLIIN: ISEENDA KÄITUMISE KONTROLLIMINE

Kujuta ette, et tõused ühel varahommikul innukusest pulbitsedes. Sul on hea olla. Oled õnnelik ja sul on rohkelt energiat päevale vastu astuda. Siis, hommikusöögilauas, lähed abikaasaga tülli ja hunnik emotsioone murrab pinnale. Vihastad ja viha emotsioonile alludes kulutad palju isiklikku jõudu. Pärast tüli tunned end tühjakstõmmatuna, tahaksid vaid lahkuda ja nutta. Tõtt öelda on väsimus nii suur, et lähed oma tuppa, kukud kokku ja püüad puhata. Kogu päev möödub emotsioonide keerises. Sa ei jaksa tegutseda ja tahaksid lihtsalt kõige eest põgeneda.

Igal hommikul ärkame teatud hulga vaimse, emotsionaalse ja füüsilise energiaga, mida päeva jooksul kulutame. Kui laseme emotsioonidel oma energiat kurnata, ei jää meil seda üle elu muutmiseks ega teistele jagamiseks.

See, kuidas sa maailma näed, sõltub emotsioonidest, mida tunned. Kui oled vihane, on kõik su ümber vale, miski pole nii nagu vaja. Süüdistad kõike, kaasa arvatud ilma – kui sajab, on halb, kui paistab päike, pole sa ikka rahul. Kui oled kurb, on ümberringi kõik kurb ja ajab nutma. Näed puid ja kurbus poeb hinge, näed vihma ja kõik tundub kurb. Tunned end haavatavana ja vajadust

end kaitsta, sest sa ei tea, millal võib keegi sind rünnata. Sa ei usalda kedagi ega midagi enda ümber. Põhjus on selles, et näed maailma hirmu silmadega!

Kujutle, et inimmeel on nagu nahk. Võid puudutada tervet nahka ja see tundub mõnus. Nahk on tajuorgan ja puudutuse tunne on võrratu. Nüüd kujutle, et said haavata ja nahk on katki ning nakatunud. Haiget kohta katsudes on valus ja nii püüad nahka katta ja kaitsta. Sa ei naudi puudutust, sest see tekitab valu.

Nüüd kujuta ette, et kõigil inimestel on nahahaigus. Üksteist puudutada pole võimalik, sest see on valus. Kõigil on nahal haavu ja nii tundub, et haigus on normaalne asi, ka valu peetakse normaalseks, me arvame, et nii peabki olema.

Kas suudad ette kujutada, kuidas käituksime üksteisega, kui kõigil maailma inimestel oleks selline nahahaigus? Kindlasti ei kipuks me üksteist embama, sest see oleks liiga valus. Sestap tuleks üksteisest kaugeneda.

Inimmeel on täpselt nagu kirjeldatud nakatunud nahk. Iga inimese emotsionaalne keha on kaetud nakatunud haavadega. Iga haav on nakatunud emotsionaalse mürgiga – kõikide meid kannatama panevate emotsioonide – viha, vihkamise, kadeduse, kurbuse – mürgiga. Ebaõigluse ilming avab meie meeles haava ja

emotsionaalse mürgiga reageerime ideede ning uskumuste tõttu, mis meis on ebaõigluse ja õigluse tõttu. Kodustumise kaudu on me meel nii haavatud ja mürki täis, et kõik kirjeldavad haavatud meelt kui normaalset. Seda peetakse normaalseks, kuid võin teile kinnitada, et seda see pole.

Planeedi unenägu, mida kogeme, on mittefunktsionaalne ja inimolendid põevad vaimset haigust, mille nimi on hirm. Haiguse sümptomid on kõik need emotsioonid, mis meid kannatama panevad: viha, vihkamine, kurbus, kadedus ja reetmine. Kui hirm on liiga suur, kaotab loogiline mõtlemine toetuspinna jalge alt ja me nimetame seda vaimseks haiguseks. Psühhoos tekib, kui hirm on tohutult suur ja haavad nii valulikud, et kergem on side välismaailmaga katkestada.

Kui suudame näha oma meeleseisundit kui haigust, siis leiame, et seda saab ravida. Pole vaja rohkem kannatada. Esmalt on vaja tõde, et avada emotsionaalsed haavad, eemaldada mürk ja ravida need täielikult. Kuidas me seda teeme? Meil tuleb andestada neile, kes meie arvates meile kurja on teinud, mitte seetõttu, et nad väärivad andestust, vaid me armastame end nii palju, et ei taha jätkata ebaõigluse eest maksmist.

Andestus on ainus tervenemise tee. Võime valida andestamise, sest tunneme endale kaasa. Võime lasta oma meelepahal minna ja kuulutada: „Nüüd aitab! Ma ei ole enam mingi suur Kohtunik, kes on minuga vastuolus. Ma ei kolgi ega kuritarvita enam iseennast. Ma lakkan olemast Ohver."

Kõigepealt tuleb andestada oma vanematele, vendadele, õdedele, sõpradele ja Jumalale. Kui andestad Jumalale, saad lõpuks ka endale andestada. Kui aga andestad endale, lõpeb su meeles valitsenud enesesalgamine. Algab enese omaksvõtmine ja enesearmastus kasvab nii tugevaks, et lõpuks võtad end täpselt sellisena, nagu oled. See on vaba inimese algus. Võti on andestus.

Tead, et oled kellelegi andestanud, kui näed teda ja emotsionaalset reaktsiooni ei teki. Kuuled inimese nime ega reageeri emotsionaalselt. Kui keegi saab katsuda kohta, kus kunagi oli haav, ja enam valu ei teki, siis tead, et oled tõepoolest andestanud.

Tõde on nagu skalpell. Tõde on valulik, sest avab kõik valedega kaetud haavad, et me terveneksime. Need valed kujutavad endast **eitussüsteemi**. Hea, et meil on eitussüsteem, sest see laseb meil katta haavad ja ikka toimida. Ent kui meil enam pole haavu ega mürki, pole meil vaja enam valetada. Me ei vaja siis eitussüsteemi, sest tervet meelt,

nii nagu tervet nahka, saab haiget tegemata puudutada. Puhas meel naudib puudutust.

Paljude inimeste probleem on kontrolli kaotus emotsioonide üle. Emotsioonid kontrollivad inimese käitumist, mitte vastupidi. Kui kaotame kontrolli, ütleme ja teeme asju, mida öelda ja teha ei tahaks. Sestap ongi nii tähtis olla oma sõnades laitmatu ja saada vaimseks sõdalaseks. Peame õppima emotsioonide kontrollimist, nii et meil oleks küllaldaselt isiklikku jõudu muuta hirmul põhinevad kokkulepped, põgeneda põrgust ning luua isiklik taevas.

Kuidas saada sõdalaseks? Sõdalast iseloomustavad kogu maailmas enam-vähem samad omadused. Sõdalane on teadvel. See on väga tähtis. Oleme teadvel, et käib sõda ja meie meeles toimuv sõda nõuab distsipliini. Mitte sõduri distsipliini, vaid sõdalase distsipliini. Mitte väljast tulevat käsku, mis ütleb, mida tegema peab, vaid distsipliini, mis laseb igal juhul endaks jääda.

Sõdalane valdab kontrolli. Mitte kontrolli teise inimese üle, vaid iseenda emotsioonide üle, iseenda üle. Mitte kontrolli omades, vaid kontrolli kaotades hakkame emotsioone alla suruma. Sõdalase ja ohvri suur erinevus seisneb selles, et ohver surub alla, aga sõdalane ohjeldab. Ohvrid suruvad oma emotsioonid alla, sest

kardavad neid näidata, kardavad öelda, mis neil öelda on. Ohjeldamine pole sama, mis allasurumine. Ohjeldamine on emotsiooni hoidmine ja selle väljendamine täpselt õigel hetkel, mitte varem ega hiljem. Seepärast on sõdalased laitmatud. Neil on täielik kontroll oma emotsioonide üle ja seeläbi ka oma käitumise üle.

SURMA VASTUVÕTT: KOHTUMINE SURMAINGLIGA

Viimane meetod isikliku vabaduse saavutamiseks on end ette valmistada surmaga kohtumiseks, võtta surma kui õpetajat. Surmaingel võib meile õpetada, kuidas tõeliselt elus olla. Saame teadlikuks, et võime iga hetk surra, meil on vaid kingitus olla elus. Tõde on see, et me ei tea, kas me sureme homme. Kes teab? Me arvame, et meid ootab tulevikus veel palju eluaastaid. Aga kas see on nii?

Kui läheme haiglasse ja arst ütleb, et meil on jäänud elada üks nädal, mida me siis teeksime? Nagu ennegi öeldud, on meil kaks valikut. Esimene valik on kannatada, sest ees ootab surm. Räägime kõigile: „Vaene mina, ma hakkan surema." Ja tõesti tekitame kohutava draama. Teine võimalus on kasutada iga hetke olla õnnelik ja teha seda, mida üle kõige naudime. Kui elada on jäänud

vaid üks nädal, siis pole muud, kui naudime elu! Oleme elus. Võime öelda: „Olen nüüd mina ise. Enam ei ela ma teiste meele järgi. Enam ei huvita mind, mida teised minust mõtlevad. Mis see mulle korda peaks minema, ma ju suren nädala pärast? Olen mina ise."

Surmaingel võib õpetada meid elama iga päeva nii, nagu oleks see viimane elupäev, nii, nagu homset ei tuleks. Võime alustada iga päeva, öeldes: „Ma olen ärkvel, ma näen päikest. Ma olen päikesele tänulik ja kõigile ja kõigele, sest olen ju elus. Veel üks päev olla mina ise."

Nii näen mina elu, seda õpetas mulle surmaingel – olla täiesti avatud, teada, et midagi pole vaja karta. Muidugi kohtlen armsaid inimesi armastusega, sest see võib olla viimane päev, mil mul on võimalus sulle öelda, kui palju ma sind armastan. Ma ei tea, kas me veel kunagi kohtume, ja nii ei taha ma sinuga tülitseda.

Mis oleks, kui meil oleks sinuga suur tüli ja ma paiskaksin sulle näkku kogu oma emotsionaalse mürgi, mis mul sinu vastu on ja sa sureksid homme? Ups! Tule taevas appi, Kohtunik sööks mul hinge seest ja mul oleksid oma sõnade pärast kohutavad süümepiinad. Tunneksin end süüdi isegi seepärast, et pole sulle öelnud, kui palju ma sind armastan. Armastus, mis mu õnnelikuks teeb, on see, mida saan sinuga jagada. Miks peaksin salgama

oma armastust sinu vastu? Pole tähtis, kas sa mind ka armastad. Ma võin homme surra ja sa võid homme surra. Mis mind praegu õnnelikuks teeb, on sulle teada anda, kui palju ma sind armastan.

Võid oma elu sel moel elada. Nii tehes valmistad end surma vastuvõtuks ette. Surma vastuvõtt viib selleni, et su meelt valitsev vana unenägu sureb igavaeseks. Jah, sulle jääb mälestusi parasiidist – Kohtunikust, Ohvrist ja oma uskumustest –, ent parasiit sureb.

Surma vastu võttes surebki parasiit. Pole kerge surmaga kohtuma minna, sest Kohtunik ja Ohver võitlevad vastu. Nad ei taha surra. Ja meie tunne, et oleme ise need, kes surema peavad, ja me kardame seda surma.

Planeedi unenäos elamine on, nagu oleksime surnud. See, kes elab surma vastuvõtu üle, saab võrratuima kingituse: surnust ülestõusmise. Taaselustumine on surnuist ülestõusmine, jälle elus olemine, endaks saamine. Uuesti sündida on nagu taas laps olla – vaba ja metsik, kuid teisiti. Erinevus seisneb selles, et meil on vabadus koos elutarkusega, mitte süütusega. Suudame purustada kodustumise, saama jälle vabaks ja tervendame oma meelt. Alistume surmainglile, teadmisega, et parasiit sureb ja meie jääme ellu, terve meele ja täiusliku mõistusega. Siis oleme vabad kasutama omaenda aru ja juhtima oma elu.

Surmaingel õpetab seda meile tolteekide moel. Surmaingel tuleb meie juurde ja ütleb: „Vaata, kõik, mis siin eksisteerib, on minu, mitte sinu. Su maja, abikaasa, lapsed, auto, karjäär, raha – kõik on minu ja võin selle kõik sinult ära võtta, kui tahan, kuid praegu saad sa seda kasutada."

Kui alistume surmainglile, oleme igavesti õnnelikud. Miks? Sest surmaingel võtab mineviku, et muuta elu jätkamine võimalikuks. Igast hetkest, mis on minevik, võtab surmaingel surnud osa ja me saame jätkata olevikus elamist. Parasiit tahab, et veaksime minevikku endaga kaasas ja see muudabki elusolemise nii raskeks. Kui püüame elada minevikus, kuidas saame olevikku nautida? Kui unistame tulevikust, siis miks peame minevikukoormat tassima? Millal me olevikus elame? Seda õpetabki surmainel meid tegema.

7

UUS UNENÄGU

Taevas maa peal

TAHAN, ET UNUSTAKSID KÕIK, mida oled kogu elu õppinud. See on uue mõistmise, uue unenäo algus.

Unenägu, mida elad, on sinu loodud. See on sinu reaalsusetaju, mida saad iga hetk muuta. Sul on vägi luua põrgu ja sul on vägi luua taevas. Miks mitte näha teistsugust unenägu? Miks mitte kasutada oma meelt, oma kujutlusvõimet ja oma emotsioone taevase unenäo loomiseks?

Lihtsalt kasuta oma kujutlusvõimet ja võrratu sündmus leiab aset. Kujutle, et sul on võime näha maailma ükskõik mis hetkel teistsuguse pilguga. Iga kord, kui avad silmad, näed maailma enda ümber teisel viisil.

Sulge nüüd silmad, ja siis ava need ning vaata välja. Sa näed armastust puudelt voogamas, armastust, mis

langeb taevast, armastust, mida kiirgab valgus. Tajud armastust kõiges ümbritsevas. See on õndsuseseisund. Märkad armastust kiirgamas kõigest, kaasa arvatud iseendast ja teistest inimestest. Isegi kui inimesed on kurvad või vihased, näed neid negatiivsete emotsioonide tagant ka armastust välja saatmas.

Kasutades kujutlusvõimet ja oma uut nägemisvõimet, tahan, et näeksid end elamas uut elu, uut unenägu, elu, kus sa ei pea oma olemasolu õigustama ning oled vaba olema see, kes sa tõeliselt oled.

Kujutle, et sul on luba olla õnnelik ja tõeliselt nautida elu. Su elu on vaba konfliktidest enda ja teistega.

Kujutle, et elad oma elu, ilma et kardaksid oma unenägusid väljendada. Tead, mida tahad, mida ei taha ja millal tahad. Oled vaba muutma oma elu nii, nagu tõesti soovid. Sa ei karda küsida seda, mida vajad, öelda kellelegi või millelegi „jah" või „ei".

Kujutle end elamas elu, ilma et kardaksid teiste hinnanguid. Sa ei sea oma käitumist enam selle järgi, mida teised võiksid sinust arvata. Sa ei vastuta enam kellegi arvamuse eest. Sul pole vajadust kedagi kontrollida ja keegi ei kontrolli ka sind.

Kujutle, et elad oma elu teiste üle kohut mõistmata. Andestad kergesti ja lased kõik hinnangud vabaks. Sul

pole vaja, et sul oleks õigus ja teised eksiksid. Austad ennast ja kõiki teisi ning nemad austavad ka sind.

Kujuta ette, et elad hirmuta armastada ega karda, et sind ei armastata. Sa ei karda enam, et sind omaks ei võeta, ja sul pole enam vaja, et teised sind aktsepteeriks. Võid häbi ja õigustuseta öelda: „Ma armastan sind." Võid käia maailmas ringi, süda avali, kartmata haiget saada.

Kujutle, et elad oma elu, kartmata riskida ja elu uurida. Sa ei karda midagi kaotada. Sa ei karda siin maailmas elus olla ega karda surra.

Kujutle, et armastad ennast täpselt sellisena, nagu oled. Armastad oma keha sellisena, nagu see on ja oma emotsioone sellistena, nagu need on. Tead, et oled just sellisena täiuslik.

Palun sul neid asju ette kujutada seetõttu, et kõik need on täiesti võimalikud! Võid elada armu, õndsuse taeva unenäo seisundis. Kuid selleks, et seda unenägu kogeda, pead esmalt mõistma, mis see on. Ainult armastusel on võime sind sellisesse õndsuseseisundisse paisata. Õnnis olla on sama, mis olla armunud. Armunud olla on sama, mis õnnis olla. Sa hõljud pilvedes. Märkad armastust, ükskõik kuhu lähed. Täiesti võimalik on kogu aeg nii elada. See on võimalik, sest teised on seda teinud ja nad ei erine sinust. Nad elavad

õndsuses, sest nad on oma kokkuleppeid muutnud ja näevad teistsugust und.

Kui lõpuks tunned, mis tähendab õndsuseseisundis elada, siis armastad seda. Tead, et taevas maa peal on tõde – see taevas on tõesti olemas. Kui juba tead, et taevas on olemas, kui juba tead, et sinna saab jääda, siis sõltub sinust, kas pingutad, et sinna jääda. Kaks tuhat aastat tagasi rääkis Jeesus taeva kuningriigist, armastuse kuningriigist, kuid õigupoolest keegi polnud valmis tema sõnumit vastu võtma. Nad ütlesid: „Millest sa räägid? Mu süda on tühi, ma ei tunne armastust. Millest sa räägid, mul pole seda rahu mis sul." Sa ei pea seda tegema. Kujuta lihtsalt ette, et tema armastusesõnum on võimalik ja avastad, et see on sinu.

Maailm on imeilus ja suurepärane. Elu võib olla väga lihtne, kui su eluviis on armastus. Võid armastada kogu aeg. See on sinu välik. Vahel pole põhjust armastada, kuid võid seda teha, sest armastamine teeb su nii õnnelikuks. Tegev armastus toodab õnne. Armastus annab sisemise rahu. See muudab su taju kõigis asjus.

Võid näha kõike armastuse pilgu kaudu. Võid teada, et armastus on kõikjal su ümber. Kui sa nii elad, hajub su meelest udu. *Mitote* on igaveseks puhkusele saadetud. Seda ongi inimesed sajandeid otsinud. Oleme tuhandeid

aastaid otsinud õnne. Õnn on kaotatud paradiis. Inimesed on sinnamaale jõudmiseks kõvasti vaeva näinud ja see on osa inimmeele evolutsioonist. See on inimkonna tulevik.

Selline eluviis on võimalik ja see on sinu kätes. Mooses nimetas seda tõotatud maaks, Buddha nirvaanaks, Jeesus taevaks ja tolteegid nimetavad seda uueks unenäoks. Kahjuks on su identiteet segamini planeedi unenäoga. Kõik su uskumused ja kokkulepped on udus. Tunned parasiidi kohalolekut ja usud, et tema on sina. See muudab lahtilaskmise raskeks – lasta lahti parasiit ja luua ruum armastuse kogemiseks. Oled seotud Kohtunikuga, oled seotud Ohvriga. Kannatamine annab turvatunde, sest see on sulle nii tuttav seisund.

Kuid tegelikult pole mingit põhjust kannatada. Ainus põhjus, miks sa kannatad, on see, et valid kannatamise. Kui vaatad oma elule, näed, et on palju sellist, mille pärast kannatada, kuid õiget põhjust tegelikult pole. Sama kehtib õnne kohta. Ainus põhjus õnnelik olla on see, et valid õnnelik olemise. Õnnelik olemine on valik, nii nagu kannataminegi.

Vahest ei õnnestu meil inimese saatuse eest põgeneda, kuid meil on valik: kas kannatada oma saatust või nautida seda. Kannatada või armastada ja olla õnnelik. Elada põrgus või elada taevas. Mina valin elu taevas. Aga sina?

PALVED

Palun leia hetk, et sulgeda silmad, avada süda ja tunnetada kogu armastust, mis su südamest tuleb.

Tahan, et ühineksid minu sõnadega oma meeles ja südames, et tunda tugevat armastuse sidet. Üheskoos saadame Looja poole väga erilise palve kogemaks ühendust temaga.

Keskenda tähelepanu kopsudele, otsekui koosneksid üksnes nendest. Tunne mõnu, kui kopsud paisudes täidavad inimkeha suurimat vajadust, hingamist.

Tee sügav hingetõmme ja tunneta, kuidas õhk täidab su kopsud. Tunne, kuidas õhk pole muu kui armastus. Pane tähele ühendust õhu ja kopsude vahel, armastuse ühendust. Paisuta kopse õhuga seni, kuni keha tahab selle õhu välja lasta. Ja siis hinga välja, tundes taas mõnu. Alati, kui täidame keha ükskõik mis vajaduse, saame sellest rahulduse. Hingamine pakub meile palju mõnu. Pelgalt hingamine on piisav, et alati õnnelik olla ja elu nautida. Lihtsalt olla elus on piisav. Tunne, milline nauding on olla elus, kui hea on tunda armastust ...

VABADUSE PALVE

Palume sind, universumi Looja, täna, et tuleksid meie juurde ja jagaksid meiega armastuse suurt osadust. Me teame, et su tegelik nimi on Armastus ning olla ühenduses sinuga tähendab jagada sama vibratsiooni, sama sagedust, mida sina endast kujutad, sest sina oled ainus Universumi eksistents.

Aita meid täna olla sinu moodi, aita meil armastada elu, olla elu, olla armastus. Aita meil armastada nii, nagu sina armastad, ilma tingimusteta, ilma ootusteta, ilma kohustamisteta, ilma hukkamõistuta. Aita meil armastada ja iseend omaks võtta ilma hinnanguteta, sest kui me end hindame, siis tunneme, et oleme süüdi ja vajame karistust.

Aita meil armastada kõike su loodut tingimusteta, eriti teisi inimesi, eriti neid, kes elavad meie ümber – sugulasi ja inimesi, keda nii kangesti püüame armastada. Sest kui me nad hülgame, hülgame iseendid, ja kui hülgame iseendid, siis hülgame sinu.

Aita meil armastada teisi sellistena, nagu nad on, tingimusi esitamata. Aita meil neid omaks võtta sellistena, nagu nad on, ilma hinnanguteta, sest kui me neid hindame, siis leiame, et nad on süüdi, me süüdistame neid ja meil on siis vajadus neid karistada.

Puhasta täna meie südamed igasugusest emotsionaalsest mürgist, vabasta meie meel mis tahes hukkamõistust, et saaksime elada täielikus rahus ja armastuses.

Täna on väga eriline päev. Täna avame taas oma südamed armastusele, et saaksime üksteisele öelda „Ma armastan sind", ilma hirmuta, ja öelda seda siiralt. Täna pakume end sinule. Tule meie juurde, kasuta meie häält, meie silmi, meie käsi ja meie südameid, et jagada iseennast armastuse osaduses kõigi teistega. Looja, aita meil täna olla täpselt sellised, nagu sina oled. Aitäh kõige eest, mida me täna sinult saame, eriti vabaduse eest olla need, kes me oleme. Aamen.

ARMASTUSE PALVE

Me hakkame koos nägema kaunist unenägu – unenägu, mida tahad alati kogeda. Selles unenäos on su ümber ilus soe suvepäev. Kuuled lindude laulu, tuule sahinat ja väikese jõe vulinat. Jalutad selle jõe poole. Jõe kaldal istub vana mees ja mediteerib ning sa näed ta peast väljumas kaunist kirgast valgust. Sa püüad teda mitte häirida, kuid ta märkab su kohalolu ja avab silmad. Tal on soe armastust kiirgav pilk ja lai naeratus. Küsid, kuidas ta küll

sellist imelist valgust saab kiirata. Küsid, kas ta võiks sullegi õpetada seda, mida ta teeb. Ta vastab, et kunagi palju aastaid tagasi küsis ta sama oma õpetajalt.

Vana mees alustab oma lugu. „Mu õpetaja avas oma rinna ja võttis välja südame ning südamest võttis ta kauni leegi. Siis avas ta minu rinna, avas minu südame ja pani selle väikese leegi minu südamesse. Ta pani mu südame tagasi mu sisse ja kohe, kui süda paigas oli, tundsin tohutut armastust, sest leek, mille ta mu südamesse oli pannud, oli ta enda armastus.

See leek kasvas mu südames ja muutus hiigelsuureks tuleks – tuleks, mis ei põleta, kuid puhastab kõik, millega kokku puutub. See tuli puudutas iga mu keharakku ja mu keharakud armastasid mind omakorda. Sain oma kehaga üheks, aga armastus aina kasvas. See tuli puudutas iga mu emotsiooni ja kõik emotsioonid muutusid tugevaks ning intensiivseks armastuseks. Ma armastasin ennast täielikult ja tingimusteta.

Tuli aina põles ja põles ning mul oli vaja oma armastust jagada. Otsustasin osakese oma armastusest panna iga puu sisse ja puud armastasid mind omakorda ning sain puudega üheks, kuid mu armastus ei lakanud, see kasvas veelgi. Panin tükikese armastust iga lille sisse, mis rohus ja maa peal kasvas, ning nad armastasid mind

omakorda ja me saime üheks. Mu armastus kasvas veel ja veel, et armastada iga looma siin ilmas. Nad vastasid mu armastusele ja armastasid mind omakorda ning me saime üheks. Ent mu armastus aina kasvas ja kasvas.

Panin tükikese armastust iga kristalli iga kivikese sisse maa peal, panin seda maamulda, panin seda metallidesse ja nad armastasid mind omakorda ning ma sain maaga üheks. Siis otsustasin oma armastust vee sisse saata – ookeanidesse, jõgedesse, vihmasse ja lumesse. Nad armastasid mind omakorda ja me saime üheks. Ja mu armastus kasvas ikka veel. Otsustasin, et annan seda õhule, tuulele. Tundsin sügavat ühtsustunnet maaga, tuulega, ookeanidega, loodusega ja mu armastus aina kasvas.

Pöörasin näo taeva poole, päikesele, tähtedele ja panin veidi armastust iga tähe sisse, kuusse, päikesesse ning nad armastasid mind omakorda. Ma sain kuu, päikese ja tähtedega üheks ning mu armastus muudkui kasvas. Siis panin natuke oma armastusest iga inimolendi sisse ja sain üheks kogu inimkonnaga. Kuhu ma ka lähen, ükskõik keda kohtan, näen iseennast nende silmis, sest ma olen osa kõigest, sest ma armastan."

Siis avab vana mees oma rinna, võtab välja oma südame, millest lahvatab ilus leek ja paneb selle leegi sinu

südamesse. Nüüd see armastus kasvab sinu sees. Nüüd oled sa üks tuulega, veega, tähtedega, kogu loodusega, kõikide loomadega ja kõikide inimestega. Tunned, kuidas su südames lõõmavast leegist kiirgab soojust ja valgust. Su peast särab kaunis mitmevärviline valgus. Sa kiirgad armastust ja sa palvetad:

„Aitäh sulle, Universumi Looja, elu kingituse eest, mille oled mulle teinud. Aitäh, et oled andnud mulle kõike, mida tõeliselt vajan. Aitäh võimaluse eest kogeda seda kaunist keha ja suurepärast meelt. Aitäh, et oled minus elanud kogu oma armastuse, puhta ja piiritu vaimu ning sooja ja kiirgava valgusega.

Aitäh mu sõnade, silmade, südame kasutamise eest, et jagada oma armastust kõikjal, kuhu lähen. Armastan sind sellisena, nagu oled, ja et olen sinu looming, siis armastan ennast täpselt sellisena, nagu olen. Aita mul hoida südames armastust ja rahu ning muuta see armastus uueks eluviisiks, et saaksin oma ülejäänud elu elada armastuses. Aamen.